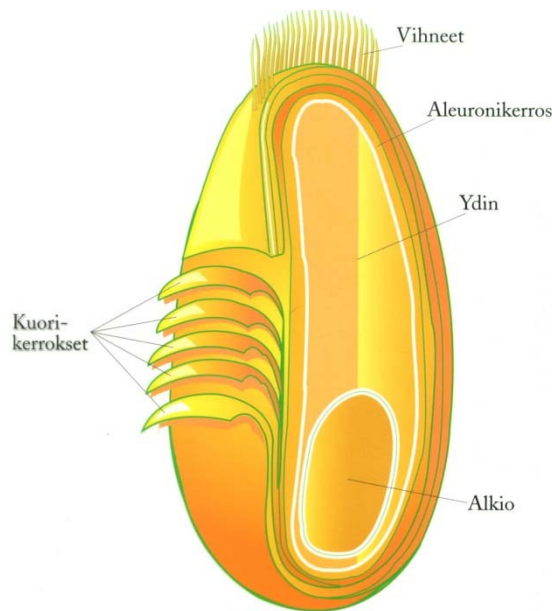


HYVÄ TÄYSJYVÄ



Mitä on täysjyvä?



- Täysjyvävilja koostuu ehjistä, jauhetuista, rikotuista tai litistetyistä jyvistä, josta on ensin kuorittu syötäväksi kelpaamattomat osat pois.
- Jyvän rakenteellisia pääosia (endospermia, alkiota ja kuorta) on oltava samassa suhteessa kuin ehjässä jyvässä.

Täysjyvätuotteet

“Täysjyvä” termiä saa käyttää vain tuotteissa, joissa viljaraaka-aineiden määrästä vähintään **50%** on täysjyvää.

- **Täysjyväjauho** on jauhettu kokonaisista jyvistä.
 - Mm. täysjyväruisjauho & täysjyvävehnäjauho eli grahamjauho
 - **Täysjyväleipä** on tehty täysjyväjauhosta



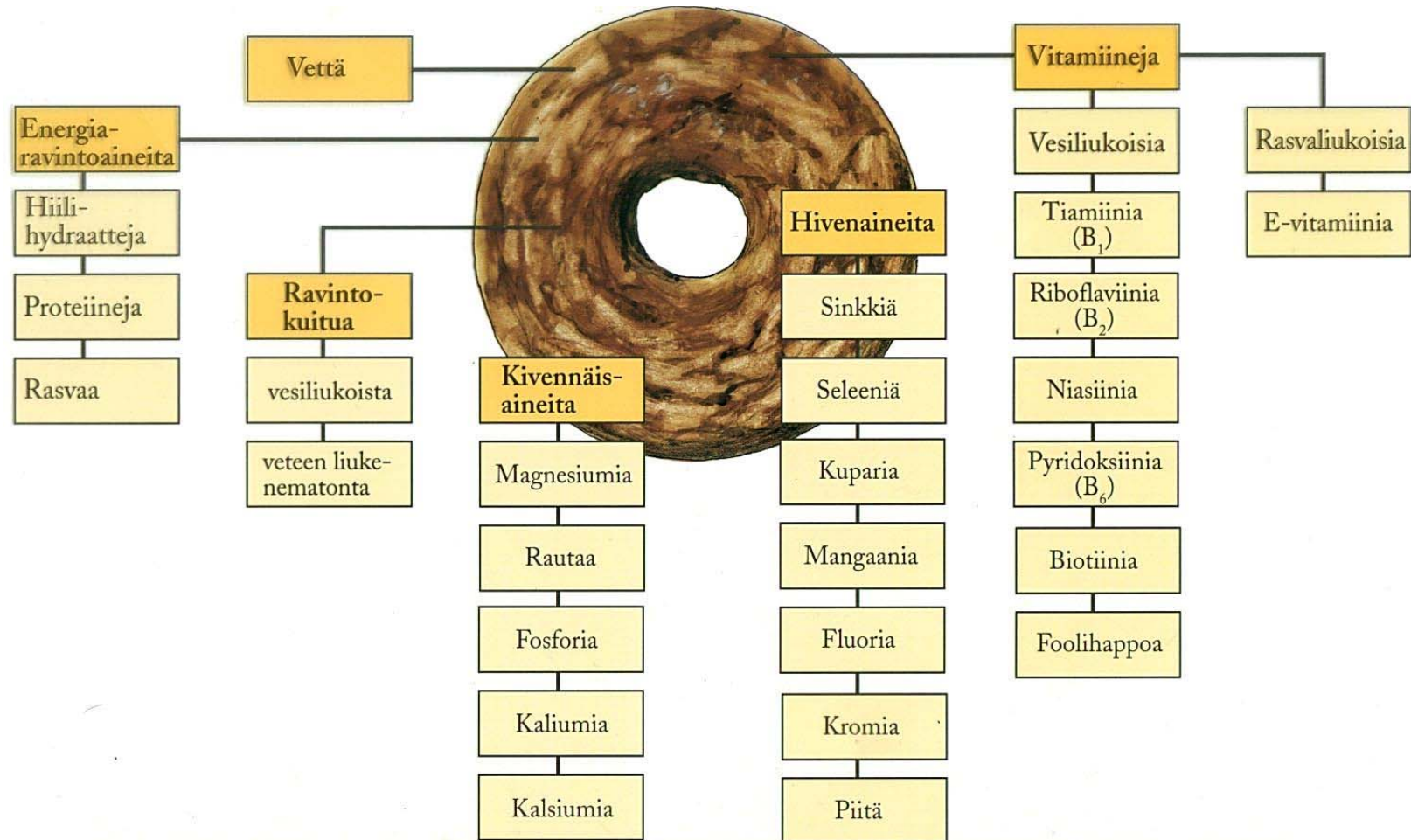
Täysjyvä osana terveellistä ruokavaliota

- Täysjyvä on erinomainen kuidun lähde ja samalla siitä saa myös vitamiineja, kivennäisaineita sekä fenolisia yhdisteitä, jotka toimivat elimistössä antioksidantteina.
- Täysjyväviljassa on noin **80 %:a** enemmän kuitua kuin valkoisissa jauhoissa.



Viljavalmisteita suositellaan käytettävän päivittäin 6 - 9 annosta. Vähintään puolet käytetystä määrästä tulisi olla täysjyväviljaa.

Täysjyvässä on runsaasti ravintoaineita



Täysjyvävilja vaikuttaa terveyteen

- Täysjyväleipä on terveellistä, sillä se sisältää paljon suojaravintoaineita ja varsinkin kuitua.
 - Eri viljojen ominaisuudet ja terveysvaikutukset vaihtelevat, kannattaa siis syödä vaihtelevasti eri viljalajeja!



Täysjyväviljan käytön lisääminen on yhteydessä suolistoterveyteen, pienempään painoindeksiin, veren rasva-arvojen parantumiseen ja insuliinin parempaan tuottoon.

Täysjyvävilja vaikuttaa terveyteen

Auttaa painonhallinnassa

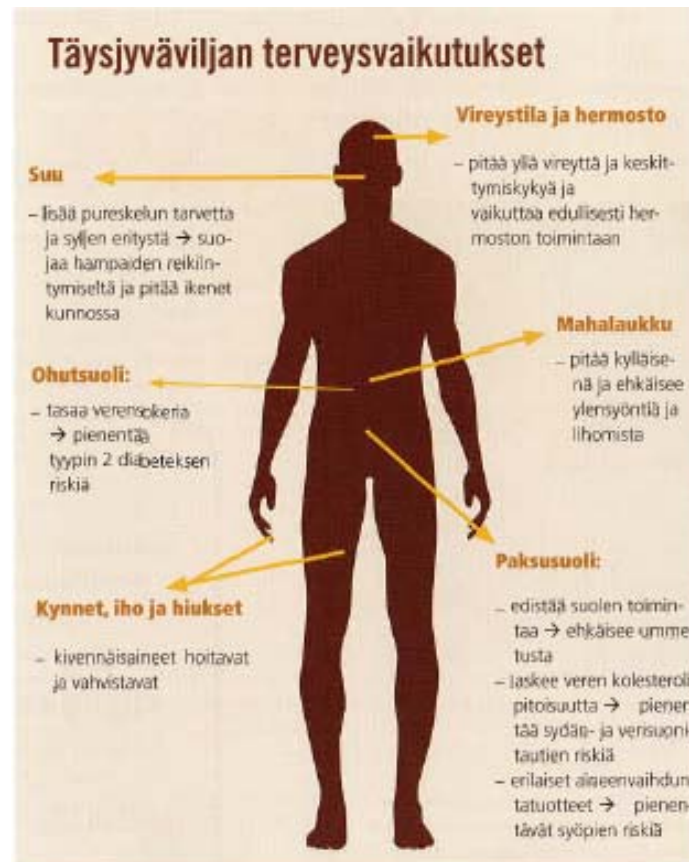
Kuitupitoinen vilja sulaa hitaasti ja pitää kylläisenä pitkään. Kuiduissa ei ole kaloreita.

Auttaa jaksamaan

Viljasta saa hyvää energiaa, verensokeri pysyy tasaisena.

Viljan kivennäisaineet hoitavat

hermostoa, lihaksia, kynsiä, ihoa ja hiuksia.



Viljan B-vitamiinit säätelevät ruokahalua ja pitävät yllä vireyttä ja keskittymiskykyä.

Vilja pienentää sairastumisriskiä sydän- ja verisuonitauteihin ja tyypin 2 diabetekseen. Kuidut alentavat veren kolesterolia poistamalla sitä mukanaan elimistöstä.



Mitä on kuitu?

- Kuitu eli **ravintokuitu** on kasvipäraseisen ravinnon hiilihydraattiosa, joka ei hajoa eikä imeydy ohutsuoleta.
- Veteen liukenematon kuitu **täyttää vatsan**, koska se sitoo vettä ja turpoaa. Veteen liukeneva kuitu **hidastaa mahalaukun tyhjenemistä**.
- Kuitupitoinen ruoka lisää ulostemassaa ja **suoli toimii nopeammin**. Kuitu **hoitaa myös suoliston hyviä bakteereita**.

Kuidun eri vaikutukset

Elin	Vaikutusmekanismi	Mahdollinen terveysvaikutus
Suu	<ul style="list-style-type: none">* Lisää pureskelun tarvetta ja syljen eritystä.* Laimentaa ruokamassaa	<ul style="list-style-type: none">* Suojaa hammasmädäiltä.* Pitää ikenet kunnossa
Maha-laukku	<ul style="list-style-type: none">* Aktiivii mahahapon ja ruuansulatusentsyymien eritystä.* Hidastaa mahan tyhjentymistä.	<ul style="list-style-type: none">* Pitää kylläisenä.* Ehkäisee ylensyöntiä ja lihomista.
Ohut-suoli	<ul style="list-style-type: none">* Säätelee suolen pH:ta.* Lisää ruokasulan viskositeettia hidastaen hien hajoamista ja ravinteiden imeytymistä.	<ul style="list-style-type: none">* Tasaa aterian jälkeistä verensokerin nousua.
Paksu-suoli	<ul style="list-style-type: none">* Sitoo vettä, lisää suolen sisällön ja ulosteen määrää, nopeuttaa suolen toimintaa.* Sitoo haitallisia aineita (mm. kolesterolia) erittäen ne ulosteiden mukana .* Fermentoituu erilaisiksi aineenvaihduntatuotteiksi	<ul style="list-style-type: none">* Ehkäisee ummetusta.* Laskee veren kolesterolipitoisuutta.* Muuttaa sappihappojen aineenvaihduntaa suotuisammaksi.* Pienentää rint- ja paksusuolensyövän riskiä.

Ravintokuitu

- Suositeltava kuidun saanti olisi vähintään 25-35 grammaa päivässä, jonka nykyinen keskimääräinen saanti (21 g) alittaa.
- Kuitua saadaan täysjyväviljavalmisteiden lisäksi myös kasviksista, hedelmistä ja marjoista, mutta ne sisältävät kuitua selvästi vähemmän.

Terveysväittämät:

- **runsaskuituiseksi** saa kutsua leipää, jossa on kuitua vähintään **6 g/100 g** ja
- **kuidun lähteeksi** elintarviketta, jossa on kuitua vähintään **3 g/100 g**.