

Rasvan laatu -polun vinkit

Ravitsemuspolku.fi

Polun sivut: <https://ravitsemuspolku.fi/ravitsemuspolut/rasvan-laatu/>

© FOODNUTRI-hanke 2023-2025

Vinkit laatineet: Itä-Suomen yliopiston ravitsemusterapeutit ja ravitsemustieteen opiskelijat.

Tämä PDF on luotu 20.11.2024

Vinkkilistat

Vinkkejä kasviöljyjen käytön lisäämiseksi	1
Vinkkejä tyydyttyneen rasvan vähentämiseksi ja korvaamiseksi pehmeillä, tydyttämättömillä.....	1

Vinkkejä kasviöljyjen käytön lisäämiseksi

1. Käytä kasviöljyä, kuten rypsiöljyä, päivittäin ruuanlaitossa, esimerkiksi paistamisessa.
2. Lisää salaattiin tai muuhun kasvislisukkeeseen 1–2 tl kasviöljyä tai öljypohjaista salaatinkastiketta tai majoneesia.
3. Lorauta 1–2 tl kasviöljyä pastan, perunan tai muun viljalisukkeen joukkoon.
4. Käytä ruoanvalmistuksessa kasvirasvasekoitteita, esimerkiksi kasvirasvapohjaisia ruokakermoja, kuten kaura- tai soijakermaa.
5. Kokeile ruoan kanssa öljypohjaisia kasvistahnoja ja -kastikkeita, kuten pestoa tai hummusta.
6. Kokeile vähäsuolaista majoneesia smetanan tai ranskankerman sijaan.
7. Suosi voipohjaisen levitteen, kuten voin, Oivariinin tai Ingmariinin sijaan margariinia, jossa on rasvaa vähintään 60 %. Huomaa kuitenkin, että Oivariinilla on myös kaksi sydänmerkittyä voi-kasviöljy-rasvaseosta, joiden käyttö on myös suositeltavaa.
8. Suosi leivonnassa kasviöljyä ja pullomargariinia.

Vinkkejä tyydyttyneen rasvan vähentämiseksi ja korvaamiseksi pehmeillä, tyydyttämättömillä

1. Käytä leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa, kuten paistamisessa, kasviöljyä, pullomargariinia tai rasiamargariinia, jossa on vähintään 60 % rasvaa.
2. Valitse vähärasvainen ruokakerma, jossa on alle 10 % rasvaa, kuohukerman sijaan.

3. Syö päivittäin erilaisia pähkinöitä ja siemeniä. Vaihtelua saat nauttimalla esimerkiksi pienen kourallisen pähkinöitä välipalalla tai ruokalusikallisen pähkinävoita puuron tai leivän päällä aamupalalla.
4. Lisää salaattiannokseen ruokalusikallinen maustamattomia ja suolaamattomia pähkinöitä ja siemeniä.
5. Kokeile tehdä itse erilaisia kasvilevitteitä ja -tahnoja, kuten pestoa, tahinia tai hummusta.
6. Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa ja suosien rasvaisia, kotimaisia kaloja, kuten kirjolohta, muikkuja, silakkaa ja lahnaa.
7. Vaihda punainen liha eli naudan, sian ja lampaan liha ja makkara broileriin, kalkkunaan tai kasvipohjaisiin vaihtoehtoihin.
8. Valitse jauhelihaksi enintään 10 % rasvaa sisältävä vaihtoehto tai broilerin jauheliha.
9. Korvaa osa jauhelihasta esimerkiksi herne-, härkäpapu tai soijarouheella, mikä vähentää tyydyttyneen rasvan määrää.
10. Valitse nestemäiset maitotuotteet, kuten maito, jogurtti ja viili, rasvattomina tai vähärasvaisina, joissa on enintään 1 % rasvaa.
11. Kokeile avokadoa esimerkiksi leivän päällä, salaatissa tai pastassa.