

BUNGE

Katso  
herkulliset  
reseptit!

Valitse hyvää itsellesi  
ja läheisillesi –

**VALITSE PEHMEÄÄ  
RASVAA!**



Onko mediassa käyty rasvakeskustelu saanut sinut ymmälleen?  
Millaista rasvaa me tarvitsemme ja kuinka paljon?  
Kannattaako margariineja käyttää, ja mistä niiden lisäaineet  
tulevat? Miten ravinnon rasvat vaikuttavat terveyteen?

Nämä kysymykset pyörivät monien, terveydestään huolta pitävien ihmisten mielissä. Tästä esitteestä löydät tietoa ravinnon rasvojen vaikutuksesta terveyteesi. Lue siis, kuinka saat riittävästi juuri sitä rasvaa, jota kehosi tarvitsee.

**Lähteet:**

1. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)
2. Ruoka sydänterveyden edistämiseksi – Sydänliiton ravitsemussuositus. Suomen Sydänliitto ry. Päivitetty 21.2.2017. <https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/ruoka-sydanterveyden-edistamisessa-sydanliiton-ravitsemussuositus>
3. Diabeetikon ruokavaliosuositus 2008. Suomen Diabetesliitto ry, 2008. <https://www.diabetes.fi/files/308/Ruokavaliosuositus.pdf>
4. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)
5. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010. <https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ikaantyneet.suositus-3.pdf>
6. Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki FINELI. THL, 2017. [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)
7. Suomen Sydänliitto ry. Ammattilaisnetti. Suomen Sydänliitto ry, 2017. <https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/ravitsemus>

## PEHMEÄT JA KOVAT RASVAT – LAATU RATKAISEE

Rasva voi olla laadultaan pehmeää tai kovaa. Kova rasva voi olla haitallista terveydelle, jos sitä on ruokavaliossa liikaa. Pehmeällä rasvalla on useita hyödyllisiä terveysvaikutuksia. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa korostetaankin rasvojen laadun merkitystä terveydelle. On tieteellisesti vakuuttavaa näyttöä siitä, että kasvikunnan tuotteisiin painottuva, pääasiassa kasvi- ja kalaperäistä pehmeää rasvaa sisältävä ruokavalio, osana muutenkin tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveellisiä elämäntapoja, voi auttaa vähentämään riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja tiettyihin syöpätyyppeihin. Tällainen ruokavalio ehkäisee myös lihomista.<sup>(1)</sup>

Käytännössä levitteeksi suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia tai kasvirasvalevitettä ja salaatikastikkeeksi kasviöljypohjaista salaatikastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan. Ruoanvalmistukseen suositellaan kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia tai kasvirasvalevitettä.<sup>(1,4)</sup>

Myös diabeetikoille, sydän- tai verisuonitautien riskitekijöitä omaaville sekä sydän- tai verisuonitautia jo sairastaville suositellaan samanlaisia rasvavalintoja<sup>(2,3)</sup>. Kasvisteroleja ja -stanoleja sisältävien tuotteiden säännöllinen käyttö tehostaa ruokavalion vaikutusta LDL-kolesterolipitoisuuden pienentämisessä. On järkevää käyttää tuotteita, jotka tukevat

kokonaisuudessaan terveellistä ruokavaliota.<sup>(2)</sup>

Vähintään 60 % rasvaa sisältävillä Keiju-levitteillä, Keiju-öljyillä ja Keiju- ja Sunnuntai-juoksevilla rypsiöljyvalmisteilla pehmennet ruokavaliosi rasvan laadun Suomen ravitsemussuosituksen<sup>(1)</sup> mukaiseksi. Kasvisteroleita sisältävillä Keiju Alentaja -levitteillä alennat kolesteroliarvoja 7–12,5 % 2–3 viikossa. Monissa Keiju-tuotteissa on Sydänmerkki. Se kertoo, että kyseiset tuotteet ovat tuoteryhmässään rasvan laadun ja suolan määrän suhteen ravitsemuksellisesti parempi valinta. Rypsiöljyssä ei ole lainkaan suolaa, joten siinä Sydänmerkin kriteerinä on pehmeä rasvan laatu.



### Näin pehmennet ruokavaliosi rasvan laatua<sup>(1)</sup>

LISÄÄ PEHMEÄÄ	VÄHEMMÄN KOVAA
Margariinia tai kasvirasvalevitettä (vähintään 60 % rasvaa) leiville	Maito, piimä, jogurtti ja viili rasvattomana tai enintään 1 %:sena
Kasviöljypohjaista kastiketta tai kasviöljyä salaattiin	Kermaa, voita ja voita sisältäviä levitteitä vain harvoin
Ruoanlaitossa ja leivonnassa tarvittaessa kasviöljy, juokseva kasviöljyvalmiste tai margariini/kasvirasvalevite (vähintään 60 % rasvaa)	Vähärasvainen juusto 2–3 viipaletta päivässä (enintään 17 % rasvaa)
Kalaa eri kalalajeja vaihdellen 2–3 kertaa viikossa	Suosi siipikarjan lihaa. Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan vähärasvaisena enintään 500 g viikossa (kypsänä lihana).
Pähkinöitä, manteleita ja siemeniä lajeja vaihdellen noin 2 rkl/pv*	Valitse Sydänmerkillä varustettuja valmisruokia tai leivo ja tee ruokasi itse käyttäen öljyä, juoksevia kasviöljyvalmisteita, margariineja/kasvirasvalevitettä ja kasvirasva- ja -öljypohjaisia tuotteita.

## RASVAT ESIIN!

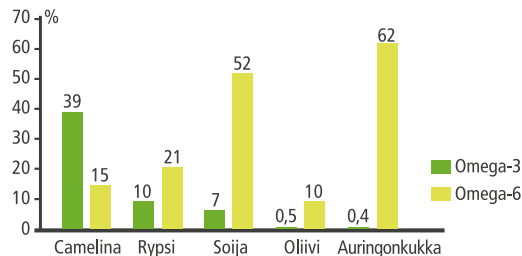
### Kun valitset pehmeät rasvat, saat samalla välttämättömät omega-3- ja omega-6-rasvahapot.

Välttämättömät rasvahapot on saatava ruoasta, koska kehomme ei itse pysty niitä valmistamaan. Aikuiset tarvitsevat niitä terveyden ylläpitämiseen ja lapset lisäksi kasvamiseen ja kehitykseen. Siksi niiden tarve lisääntyy myös raskauden ja imetyksen aikana.

Välttämättömät rasvahapot osallistuvat kehon solujen rakennukseen, hermoston ja verisuoniston kehittymiseen, ihon hyvinvointiin ja näön tarkkuuden säätöön. Keho muodostaa niistä yhdisteitä, jotka säätelevät mm. verenpainetta, keuhkojen toimintaa, liisääntymistä ja vastustuskykyä.

Suomalaisten ravitsemussuosittelusten<sup>(1)</sup> mukaan rypsiöljy on erityisen suositeltava, sillä se sisältää omega-3-rasvahappoja, joiden saanti on Suomessa usein suositeltua vähäisempää.

Omega-3-rasvahappoja saadaan pehmeästä rasvasta, mutta kaikissa kasviöljyissäkään niitä ei ole. Rypsiöljyssä omega-3- ja omega-6-rasvahappojen suhde on tasapainoinen ja camelinaöljyssä omega-3-rasva-



Omega-3- ja omega-6-rasvahappojen määrät eri kasviöljyissä / 100 g

happoja on erityisen runsaasti. Keiju-tuotteissa käytetään puhdasta rypsi- ja camelinaöljyä.

Pehmeän rasvan riittävä saanti varmistuu käyttämällä päivittäin noin 6 tl margariinia (vähintään 60 % rasvaa) ja 1–2 rkl kasviöljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta energiantarpeesta riippuen<sup>(2)</sup>.

Yhdessä teelusikallisessa rypsiöljyä (4,5 g) on saman verran energiaa kuin yhdessä keskikokoisessa mandariinissa!<sup>(6)</sup>

### Tarvittavat rasvahapot kalasta ja rypsiöljystä.

Helpoiten huolehdi riittävästä pehmeän rasvan ja välttämättömien rasvahappojen saannista käyttämällä leivällä riittävästi vähintään 60-prosenttista rypsiöljypohjaista margariinia tai kasvirasvavalevitettä, lisäämällä salaattiin rypsiöljyä tai rypsiöljypohjaista salaattinkastiketta ja syömällä 2–3 kala-ateriaa viikossa. Valitse ruoanlaittoon ja leivontaan rypsiöljy, juokseva rypsiöljyvalmiste tai 60–75 % margariini tai kasvirasvavalevite.

Rypsiöljy, juokseva rypsiöljyvalmiste sekä rypsiöljypohjainen margariini ja kasvirasvavalevite sisältävät luonnostaan runsaasti E-vitamiinia. Margariineihin ja kasvirasvavaltteisiin lisätään myös D-vitamiinia suomalaisten D-vitamiinin saannin turvaamiseksi.





# D-VITAMIINI TARVITAAN RAVINNSTA

## D-vitamiini on rakennusaine, jota kehosi tarvitsee.

Kehomme tarvitsee D-vitamiinia lapsuudesta vanhuuteen. Lapset ja nuoret tarvitsevat sitä kasvuun ja luuston kehittymiseen, aikuiset luuston vahvana säilyttämiseen. Sen puute johtaa lapsilla riisitautiin ja aikuisilla osteomalasiaan<sup>(1)</sup>. D-vitamiinilla näyttäisi olevan myös merkitystä kaatumisten ja luunmurtumien ehkäisyssä<sup>(1)</sup>. Lisäksi D-vitamiinia tarvitaan murtumien parantumisvaiheessa<sup>(5)</sup>.

Ravinnossa parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kalaruuat, vitamiinoidut maitovalmisteet ja vitamiinoidut kasviöljypohjaiset rasvalevitteet. Ravinnon D-vitamiinilla on merkitystä etenkin pimeänä vuodenaikana, jolloin iholla D-vitamiinia muodostuu vähän. D-vitamiinia muodostuu iholla auringon UV-säteilyn vaikutuksesta maaliskuun ja lokakuun välisenä aikana, kesäkuukausina eniten. Ihon kautta saatu D-vitamiini ei kuitenkaan turvaa riittävää kehon D-vitamiinipitoisuutta ympäri

vuoden, vaan D-vitamiinia tarvitaan myös ravinnosta tai D-vitamiinilisästä. Ravinnosta D-vitamiinia ei voi saada liikaa.<sup>(1)</sup>

D-vitamiinia suositellaan ravinnosta yli 2-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille 10 µg/vrk ja ikääntyneille (yli 75 v) 20 µg/vrk. Aikuisilla päivittäin noin 5 dl vitamiinoitua maitotuotteita ja vitamiinoitu kasviöljypohjainen rasvalevite levitteenä sekä 2–3 kertaa viikossa kalaruokaa turvaa riittävän D-vitamiinin saannin, joten aikuisten on mahdollista saavuttaa saantisuositus ilman vitamiinilisää.<sup>(1)</sup> Keiju-rasiamargariineihin on juuri tämän vuoksi lisätty runsaasti D-vitamiinia (20 µg/100 g). D-vitamiinilisästä on omat suositukset<sup>(1,4)</sup>.

**TIESITKÖ:**  
Rasvoista vähiten  
ilmastovaikutuksia  
on rypsiöljyllä ja  
margariinilla<sup>(1)</sup>.

## Mitä leivän päälle?

### Se, mitä laitat leivälle, vaikuttaa paljon ruokavaliosi rasvan laatuun ja määrään.

Valitsemalla levitteeksi vähintään 60 % rasvaa sisältävän margariinin sekä lihaleikkeen ja/tai juuston vähärasvaisena, saat

leipäsi rasvan laadun ja määrän kohdalleen. Muista myös kasvikset! Aterioilla leivän päälle riittää pelkkä margariini.



Ei levitetä, 2 viipaleta makkaraa (20 %) ja kermajuustoa (30 %)

**Rasvaa yhteensä 11 g**



1 tl voi-kasviöljylevitettä (80 %), 1 viipale makkaraa (20 %) ja kermajuustoa (30 %)

**Rasvaa yhteensä 10 g**



1 tl margariinia (60 %), 1 viipale kinkkua (2 %) ja vähärasvaista juustoa (17 %)

**Rasvaa yhteensä 5 g**

■ Pehmeä rasva ■ Kova rasva

Mitä leivän päälle?<sup>(7)</sup>

# MARGARIINIEN JA KASVIRASVA- LEVITTEIDEN VALMISTUS JA LISÄAINEEET

Margariinit ovat rasvan ja veden/piimän/maidon seoksia. Neste sekoitetaan rasvan joukkoon siten, että se pysyy rasvan seassa pieninä pisaroina. Jotta rasvan laatu saataisiin mahdollisimman pehmeäksi ja runsaasti välttämättömiä rasvahappoja sisältäväksi, valitaan raaka-aineiksi korkealaatuista rypsi- ja camelinaöljyä.

Suomalaisissa margariineissa ei ole kovettujaa kasvirasvoja, vaan margariineihin lisätään pieni määrä luonnostaan kovia kasvirasvoja, kuten kookosrasvaa ja/tai palmuöljyä oikeanlaisen rakenteen saavuttamiseksi. Keiju-margariinit ja kasvirasvalevitteet eivät sisällä transrasvoja.

Margariinien ja kasvirasvalevitteiden valmistuksessa tarvitaan myös muita aineita, jotta saavutetaan oikeanlainen rakenne ja säilyvyys:

- suolaa
  - Suola antaa makua ja estää osaltaan mikrobien (homeet, hiivat) kasvua. Suola ei ole lisäaine, vaan valmistusaine.
- lesitiiniä (E322) auringonkukan tai rypsin siemenistä tai kasvirasvasta erotettuja rasvahappojen mono- ja diglyseridejä (E471, E472c)
  - Lesitiinin ja mono- ja diglyseridien avulla vesi saadaan sekoittumaan tasaisesti rasvan sekaan. Ne vähentävät myös margariinin/kasvirasvalevitteen/juoksevan rypsiöljyvalmisteen räiskymistä paistamisessa.
- sitruunahappoa (E330), jota on myös luontaisesti mm. sitruushedelmissä ja natriumkarbonaattia (E500) eli ruokasoodaa
  - Sitruunahapolla ja soodalla säädellään tuotteen happamuutta, joka vaikuttaa säilyvyyteen.
- kaliumsorbaattia (E202), jota on luontaisesti mm. pihlajanmarjoissa ja lakoissa
  - Kaliumsorbaatilla parannetaan kevytlevitteiden säilyvyyttä ja varmistetaan tuotteen turvallisuus.
- beta-karoteenia (E160), jota esiintyy mm. porkkanassa ja joka on A-vitamiinin esiaste.
  - Antaa margariinille toivotun värin.
- Levitteisiin lisätään A- ja D-vitamiinia Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen mukaisesti.

Kaikissa Keiju-margariineissa käytetään vastuullisesti ja kestävästi kehityksen periaatteiden mukaan tuotettua, sertifioitua palmuöljyä.



Keiju Rypsi-levitteissä on rasvan, maidon ja veden lisäksi ainoastaan suolaa, luonnollisia aromeja sekä A- ja D-vitamiini lisättyinä.



## VUOHENJUUSTOSALAATTI

150 g	vuonankaalia tai muuta vihreää salaattia
½	punasipuli ohuina suikaleina
10 cm	pala kurkkua kuutioina
150 g	vuohenjuustoa viipaleina
	muutama tuore mansikka
	riipaus rouhittua mustapippuria
3 rkl	Keiju sitruuna-basilikayrttiöljyä
1 rkl	sherryviinietikkaa tai samppanjaviinietikkaa

Sekoita kasvikset salaattikulhossa. Viipaloi juusto ja asettele salaatin päälle. Sekoita salaattikastikkeen aineet ja valuta salaatin päälle. Ripota pinnalle mustapippuria ja koristele salaatti viipaloituilla mansikoilla.

## YRTTINEN SALAATINKASTIKE

1 ½ dl	Keiju rypsiöljyä
2 rkl	sitruunamehua
1 rkl	tuoretta basilikaa hienonnettuna, tai
¾ tl	basilikaa
1 rkl	tuoretta hienonnettua timjamia, tai
¾ tl	timjamia
½ rkl	sokeria
1 tl	suolaa
1	valkosipulin kynsi murskattuna
½ tl	viherpippuria murskattuna

Sekoita ainekset keskenään ja kaada salaatinkastike-pulloon. Tarjoa kastiketta salaatin lisänä. Ravistele pulloa ennen tarjoilua.



## MAUSTEYRTTILEVITE

100 g	Keiju-levitettä
½ dl	tuoretta basilikaa hienonnettuna
½ dl	ruohosipulia hienonnettuna
1	valkosipulin kynsi murskattuna

Yhdistä aineet. Tarjoa patongin, leivän tai sämpylöiden päällä.

# Reseptejä pehmeämpään elämään.



# TUOTTEET



## Pehmeät rasvat leivälle, ruoanvalmistukseen ja leivontaan

Käyttämällä kotimaisia rypsiöljypohjaisia rasvatuotteita leivälle, ruoanvalmistukseen ja leivontaan varmistat ruokavaliosi rasvan pehmeän laadun!



**Keiju Paahdetut siemenet kasvirasvavelite 50 % 180 g** on herkullisen rouskuva levite leivälle ja leivontaan. Tuote sisältää runsaasti rapeita ja paahdettuja auringonkukan, kurpitsan, seesamin ja pellavan siemeniä sekä laadukasta rypsiöljyä. Tuote on maidoton ja laktoositon, ja täysin kasviperäisenä sopii myös vegaaneille.

Leivälle, ruoanvalmistukseen ja leivontaan sopivat tuotteet, jotka sisältävät rasvaa vähintään 55 %:

- Keiju laktoositon kasvirasvavelite 70 % 400 g ja 600 g
- Keiju normaalisuolainen margariini 60 400 g ja 600 g
- Keiju Rypsi laktoositon rypsiöljy-kasvirasvavelite 70 % 400 g
- Keiju Rypsi rypsiöljy-kasvirasvavelite 75 % 400 g ja 600 g
- Keiju 3 öljyä rypsiöljymargariini 60 400 g
- Keiju+ DHA margariini 60 400 g
- Keiju+ vitamiinit kasvirasvavelite 70 % 400 g
- Keiju rypsiöljy 500 ml ja 1000 ml
- Keiju sitruuna rypsiöljy 500 ml
- Keiju valkosipuli rypsiöljy 500 ml
- Keiju rosmariini rypsiöljy 500 ml
- Keiju auringonkukkaöljy 500 ml
- Keiju juokseva rypsiöljyvalmiste 750 ml
- Sunnuntai juokseva rypsiöljyvalmiste 500 ml

Kevytmargariinit ja kevyet kasvirasvavelit leivälle:

- Keiju kevyt laktoositon kasvirasvavelite 35 % 400 g

Terveysvaikutteiset, kolesterolia tehokkaasti alentavat levitteet:

- Keiju Alentaja margariini 60 400 g
- Keiju Alentaja Plus kasvirasvavelite 50 % 250 g
- Keiju Alentaja 2-teho kasvirasvavelite 70 % 400 g

## Muista myös muut tuotteemme:

Leivontaan ja paistamiseen:

- Sunnuntai leivontamargariini 500 g
- Sunnuntai laktoositon leivontamargariini 500 g
- Sunnuntai munkkipaistorasva 500 g



[www.keiju.fi](http://www.keiju.fi), [www.alentaja.fi](http://www.alentaja.fi), [www.bunge.fi](http://www.bunge.fi)