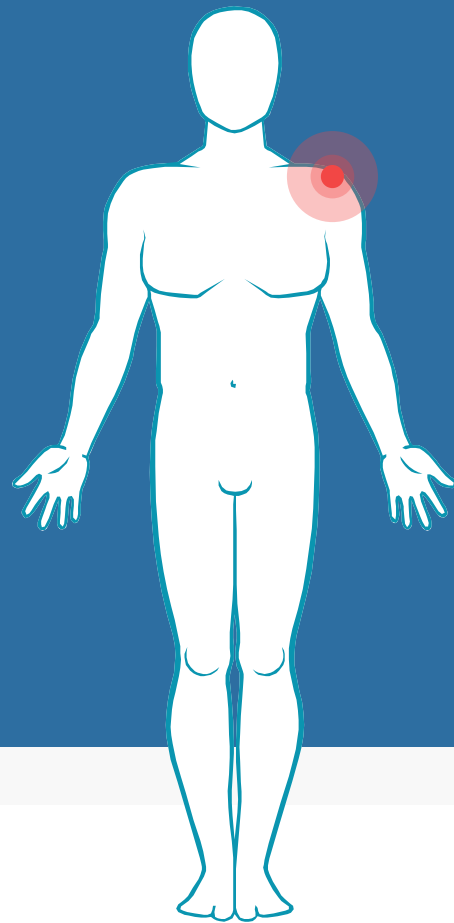


ON-CALL

Digitaalinen työkalupakki

Kuusi ravintoainetta



- Hyvä ravinto koostuu seuraavista **6 osasta** :
 - Vesi
 - Hiilihydraatit
 - Kivennäisaineet
 - Proteiinit
 - Vitamiinit
 - Rasvat



Osa 1: Vesi

- Säätelee kehon lämpötilaa
- Voitelee niveliä
- Kuljettaa ravintoaineita kehossa
- Suositeltavaa juoda vähintään 8 lasia vettä päivässä



Osa 2: Hiilihydraatit

- Kehon energianlähde
- Saadaan viljasta, hedelmistä ja vihanneksista
- Hiilihydraattien kuitu vähentää lihavuuden, sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä
- Asiantuntijat suosittelevat, että 45-65 prosenttia päivittäisistä kaloreista saataisiin hiilihydraateista



Osa 3: Kivennäisaineet

- Kivennäisaineita on **2 tyyppiä**:
 - Makrokivennäisaineita, joita tarvitaan enemmän; esim. natrium, kalium, kalsium, fosfori
 - Hivenaineita, joita tarvitaan vähemmän: esim. sinkki, rauta, kromi, mangaani jne.
- Ne ovat välttämättömiä kehon kasvulle



Osa 4: Proteiinit

- Tarvitaan kudosten muodostumiseen ja korjaamiseen
- Lihaksissa, luissa ja kehon nesteissä
- Proteiineja saadaan kananmunista, lihasta, kalasta, maidosta, palkokasveista



Osa 5: Vitamiinit

- Keho ei pysty itse tuottamaan, joten saatava ravinnosta
- Säätelevät aineenvaihduntaa
- Tarvitaan pieniä määriä, mutta vaje voi aiheuttaa puutossairauksia



Osa 6: Rasvat

- Huono maine, mutta tärkeä osa terveellistä ruokavaliota
- Tarvitaan solujen rakennusaineeksi ja energiantuottoon
- Tarvittava rasva tulisi saada tyydyttymättömistä rasvoista kuten pähkinöistä, siemenistä, avokadosta ja oliiviöljystä





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095