

MIKSI NORMAALI RAVINTO EI RIITÄ ?

1. Maatalouden teollistuminen

- ▶ tehoviljely, keinolannoitteet ja maaperän köyhtyminen
- ▶ torjunta-aineet
- ▶ liian aikainen sadonkorjuu

2. Pakkaus, kuljetus ja teollinen käsittely

- ▶ pitkät matkat
- ▶ säilöntäaineiden lisäys
- ▶ ruoan valmistus teollisesti
 - *kuumennus*
 - *puhdistus*
 - *lisäaineet*

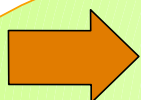
3. Ruoan valmistustavat

- ▶ nopea kuumennus (mikro)
- ▶ pyritään ennen kaikkea hyvään makuun

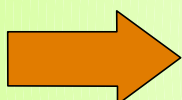
4. Huonot ravintotottumukset

- ▶ liikaa sokeria, valkojauhetuotteita ja pitkälle jalostettuja tuotteita
- ▶ liikaa eläinkunnan tuotteita ja huonoja rasvoja

5. Ravinto ei imeydy kunnolla



SOLUT EIVÄT SAA KUNNOLLISTA RAVINTOA,
VITAMIINEJA JA HIVENAINETIA RIITTÄVÄSTI



IHMINEN VOI HUONOSTI

OIKEA RAVINTO - TERVEYTEMME PERUSTA

- **Suomalaisten ruokavalion muutokset**
 - ✓ Ennen ruokavalio yksinkertainen, mutta ravitsemuksellisesti monipuolinen.
 - ✓ Nykyisin ruokavalio monipuolinen, mutta ravitsemuksellisesti yksinkertainen.
- **Nykyisen ruokavalion energiansaanti:**

	Saanti	Suositus
Rasvoista	33 - 38 %	30%
Proteiineista	13 - 16%	10 - 15%
Hiilihydraateista	yli 50%	55 - 60%
- joista sokeri + alkoholi	yli 20%	alle 10%
	Saanti	Suositus
Kolesterolia	370 - 520	yli 300 mg / vrk
Suolaa	miehet > 10 naiset > 7	3 - 5g / vrk
Kuitua	13 - 25	30 - 35 g / vrk

LEHTI- JA KIRJATIETOUTTA

Professori Toivo Rautavaara:

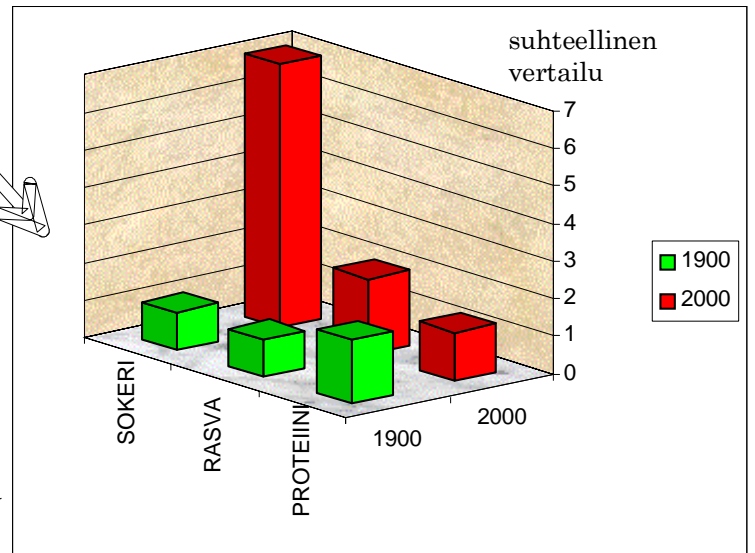
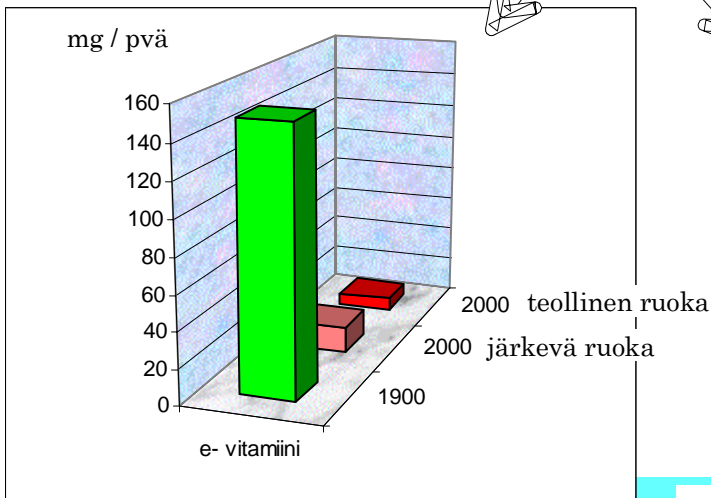
"OIKEIN KOKOONPANTU RAVINTO ON MAHTAVIN ULKOINEN KEINO, JOLLA IHMINEN VOI VAIKUTTA A TERVEYTEENSÄ JA HYVINVOINTIINSA"

"RAVINTO ON PALJON MUUTAKIN, KUIN NÄLÄN TYYDYTTÄJÄ JA HYVIEN MAKUAISTIMUKSIEN ANTAJA"

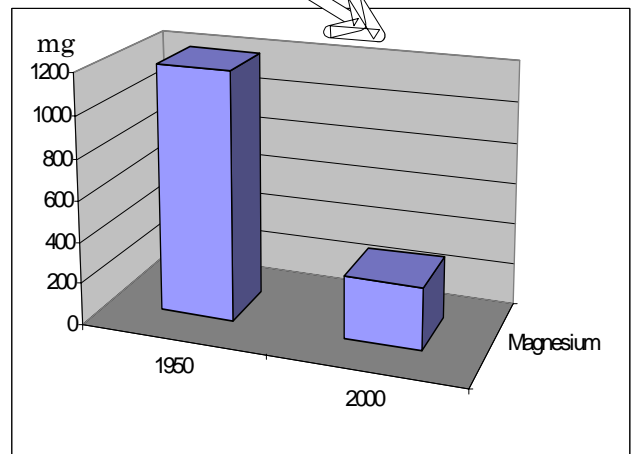
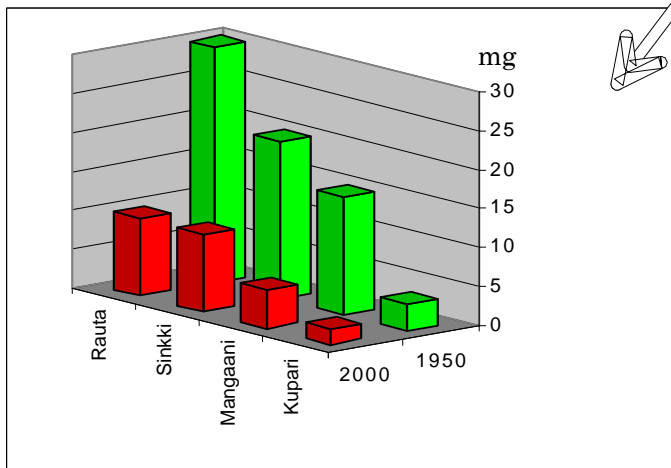
"RAVINNOLLA VOIDAAN TORJUA JA HOITAA TAUTEJA, SEKÄ LISÄTÄ ELINVUOSIA JA -VOIMIA"

"KUN ENERGIAN TARVE ON PIENI, RUOKA ON VALITTAVA HUOLELLA." -JÄÄKAAPPISYÖMINEN ON LISÄÄNTYNYT.

100:n vuoden aikana:



50 vuoden aikana:



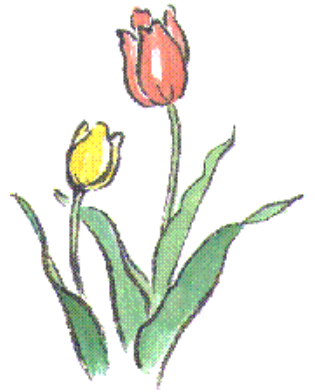
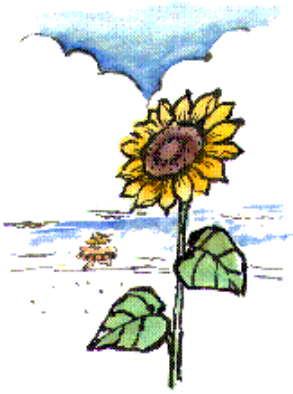
YLEISIMMÄT RAVITSEMUSVIRHEET

1. Huono pureskelu
2. Liikaa keitetty ruoka
3. Liika eläinproteiini
4. Liika ja vääränlainen rasva
5. Väärät hiilihydraatit
(sokeri / valkojauhot)
6. Liika suola
7. Liian useat välipalat
8. Väärä happo - emästasapaino
9. Liian vähän vettä
10. Kuitujen puute
11. Liian käsitelty ruoka ja lisäaineet

RUOKAVALION SUUNNITTELUSSA TÄRKEÄÄ:



TERVEELLISTEN RUOKAILUTAPOJEN 20 KULTAISTA SÄÄNTÖÄ



1. Juo aamuisin ensimmäiseksi lasillinen vettä
2. Valmista ruokasi itse
3. Pureskele ruokasi kunnolla
4. Älä syö vatsaasi koskaan ihan täyteen
5. Noudata säännöllisiä ateria-aikoja
6. Jätä pois välipalat
7. Älä käytä nestettä aterioiden yhteydessä
8. Syö viimeinen ateria n. 4 tuntia ennen nukkumaan menoa
9. Lisää luonnonravinnon osuutta ravinnossasi
10. Nauti tuoreravintoa jokaisen aterian alussa
11. Luovu turhan suolan ja sokerin käytöstä
12. Vältä näkyvän rasvan käyttöä
13. Vähennä kahvinjuontia
14. Pidä huolta säännöllisestä suolen toiminnasta
15. Totuta lapsesi pienestä pitäen syömään oikein
16. Tee aterioista perheesi yhteisiä juhlahetkiä
17. Syö silloin tällöin oikein epäterveellisesti
18. Älä astu ruokapöytään pahantuulisena
19. Paastoa kerran vuodessa
20. Muista: syöminen ei sittenkään ole tärkeintä elämässä !

