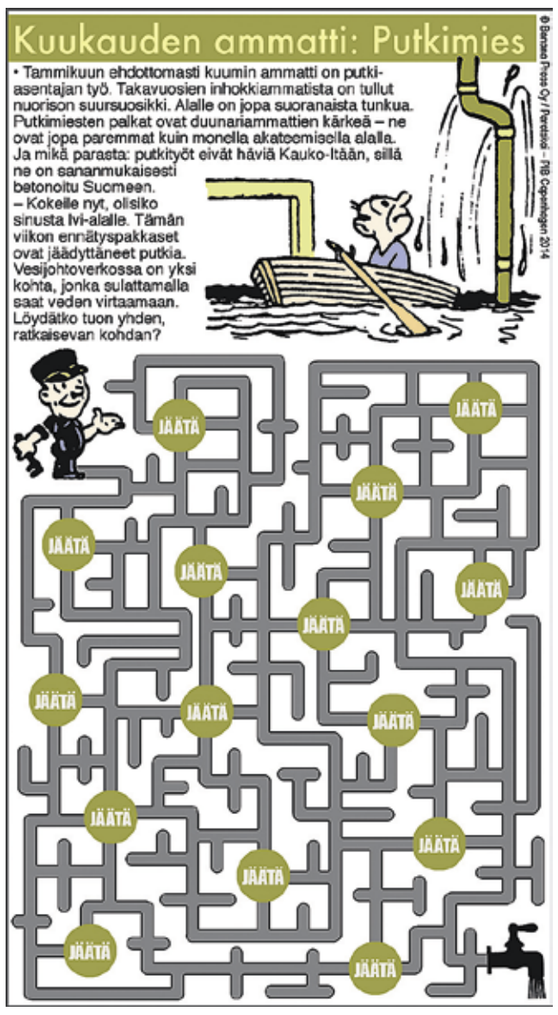
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Helppo

			8					2
2	8		9		1			4
	4		7	2	5	8	1	3
			5	1		4	9	
	5			8		3	2	
4	9				7	1		
		9				6		5
6				5	3	7	8	
		5			4			1

Sudoku-tehtävän 414 ratkaisu.

4	6	5	1	3	2	7	9	8
1	3	2	8	9	7	5	6	4
9	8	7	6	4	5	1	2	3
2	9	3	4	7	8	6	1	5
7	1	4	5	6	3	2	8	9
8	5	6	2	1	9	4	3	7
3	4	9	7	2	1	8	5	6
6	2	8	3	5	4	9	7	1
5	7	1	9	8	6	3	4	2

Tehtävä numero 415.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

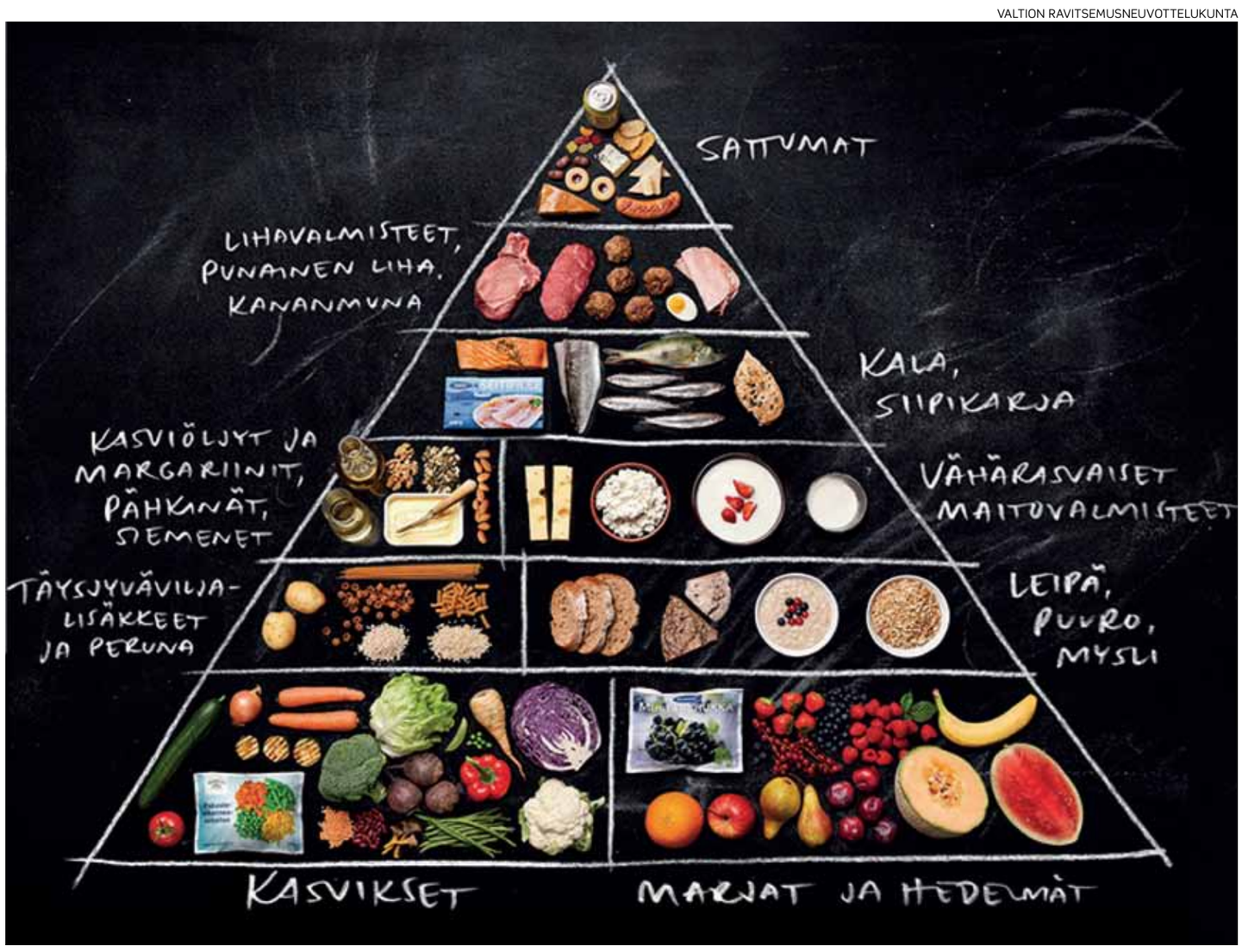
EDELLISEN RISTIKON RATKAISU

H	A	A	V	E		M	I	E	S									V	A	K	K	A		
A		P	A	N	I	I	K	K	I									A	L	I	A	S		
A	J	U	R	I		T	E	O	S									S	I	H	T	I		
M	A	R	I	T		T	A	N	U									I	S	O	T	A		
U	L	I	S	E	V	A		O										K	A	T	O	S		
	O			N	A	A	R	M	U									K				A		
D	U	O	T		A	V	A	I	N		L	A	U	L	U	T		A	L	A	S	T	O	N
I	S	T	A		K	A	S	T	I		O	U	L	A		O	M	I	A		A	A	S	A
A		S	I	W	A		K		L	I	I	T	O	S		R	A	D	I	S	T	I	T	
T	U	O	N	I		H	A	V	U		S	O	T	T	A	A	J	A	T		U	K	O	T
	R			E		I	S	A	K		T	I	T	I			U		T			A		A
V	A	T	A	N	E	N		U	K	K	O	L	A	T		O	R	P	O		E	S	S	I
A	N	I	S		V	A	A	R	A		K	I	V	I		S	I	A	M		L	A	E	T
L	U	U	P	Ä	Ä	T		A	R	K	A	J	A	L	K	A		R	A	P	I	N	A	T
A	S	T	I		T	A	K	S	I		S	A	T	A		T	Ä	I	T		N	A	T	O

Kasvikunnan tuotteilla entistä terveempi kansa

Terveen ihmisen kannattaa täyttää vatsansa enimmäkseen kasvikunnan tuotteilla, kertoo suomalaisia ravitsemussuosituksia havainnollistava ruokakolmio. Kala ja siipikarjan liha on asetettu selkeästi punaisen lihan edelle.

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA



Terveyttä ruuasta. Päivittäisen syömisen perusta koostuu ruokakolmion alaosan aineksista.

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat nyt terveellisen ruokavalion kivijalka. Kun niitä nauttii puolisen kiloa päivässä, ei vitamiineja tarvitse popsia purkista. Ravintoaineita on paljon, mutta kaloreita kertyy vähän.

Vielä vuonna 1998 ruokakolmion kivijalkana olivat viljatuotteet. Ne painottuvat vahvasti uusissakin suosituksissa esimerkiksi leivän, puuron ja myslin muodossa. Suositeltavana pidetään vaalean viljan vaihtoa täysjyvään.

Perunaa sopii syödä nykyiseen tapaan. Tutkimuksissa ei ole tullut esiin perunasta terveyttä heikentäviä vaikutuksia.

Maitoa aterialle

Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja ja D-vitamiinin lähteitä. Kovan rasvan karttamiseksi kannattaa valita enintään yhden prosentin verran rasvaa sisältävää maitoa, piimää, viiliä ja jugurttia.

Rasvattomien ja vähärasvaisten maitovalmisteiden runsas käyttö voi tutkimusten perusteella vähentää riskiä sairastua esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen tai aivohalvaukseen.

Ruokajuomaksi suositellaan vähärasvaista maitoa, piimää, vettä tai kivennäisvettä. Janojuomaksi suositellaan vettä. Täysmehua voi nauttia lasillisen päivässä.

Siemeniä ja pähkinöitä

Siemenet ja pähkinät ovat uutuutena tupsahtaneet kasviöljyjen ja margariinin kylkeen, koska nekin sisältävät terveellisiä rasvahappoja. Kohtuullinen päiväannos on pari ruokalusikallista.

Terveellinenkin kasvirasva sisältää paljon energiaa, mutta liian vähärasvaisella ruokavaliolla on epäedullinen vaikutus terveyteen. Siksi leivän päällä tulisi käyttää vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävää margariinia.

Lihaa kohtuudella

Kala, liha ja kananmuna ovat kaikki hyviä proteiinin lähteitä. Etusijalle nostetaan kala ja siipikarja etenkin rasvan laadun takia.

Ensimmäistä kertaa ravitsemussuosituksissa otetaan kantaa syötävän lihan määrään.

Lihavalmisteita ja punaista lihaa ei ole järkevää syödä enempää kuin puoli kiloa viikossa, mikä tarkoittaa raakapainona 700–750 grammaa.

Suosituksen perusteena ovat väestötutkimuksissa todetut sairastumisriskit, kuten paksusuolisyöpä.

Riskiä sairastua erilaisiin tauteihin puolestaan vähentää kasvikunnan tuotteisiin ja kalaan painottuva ruokavalio. Sen vaikutus esimerkiksi verenpaineeseen voi olla yhtä hyvä kuin lääkehoidolla.

Kananmunien suositeltavana määränä pidetään kahta tai kolmea kappaletta viikossa.

Karkkeja ei kielletä

Uudet suositukset eivät kiellä herkuttelua. Karkkia, kaljaa, keksejä tai käristemakkaraa saa syödä, kunhan ne eivät tule tavaksi. Ruokakolmiossa niitä kutsutaankin sattumiksi.

Suolan vähentäminen on eduksi terveydelle, mutta toisaalta moni aikuinen saa ruuasta liian vähän jodia. Jodia ei lisätä esimerkiksi sormisuolaan, jonka käyttö on yleistynyt.

Kodeissa on hyvä tietää, että elintarvikkeisiin käytetty suola on tällä hetkellä jodioimatonta.

Suolan lisäksi vähennettävien tuotteiden listalla ovat alkoholi sekä sokeroidut ruuat ja juomat.

Ateriarytmi avuksi

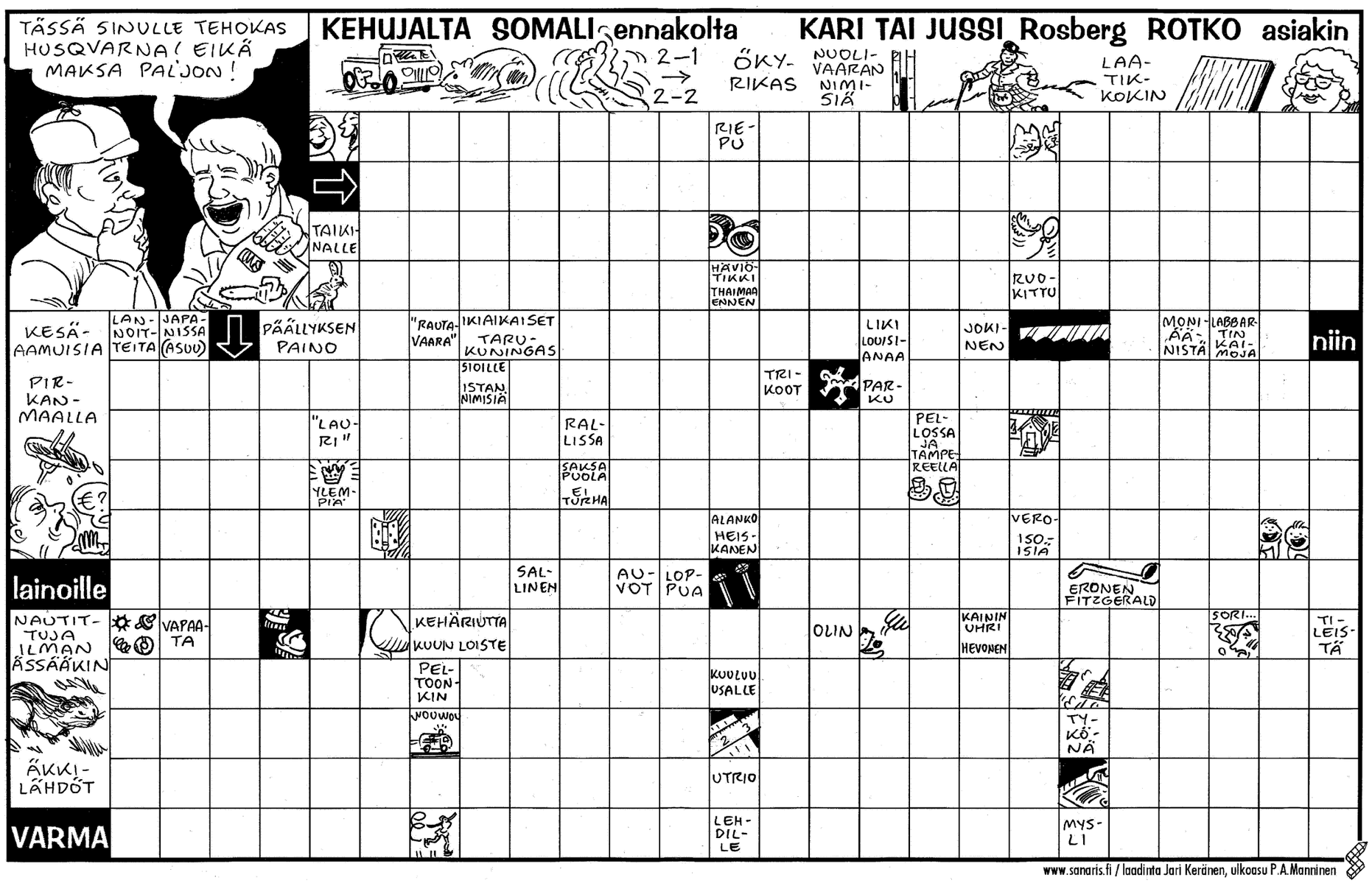
Säännöllinen ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja hillitsee jatkuvaa napostelua.

Ravitsemussuosituksissa muistutetaan myös liikunnan tärkeydestä. Fyysinen aktiivisuus ylläpitää ja edistää terveyttä siinä kuin ruokavaliokin.

Suomalaiset ravitsemussuositukset on tarkoitettu ensisijaisesti ammattilaisten käyttöön. Kuluttajia lähellä olevat järjestöt ryhtyvät kertomaan, miten suosituksia voi soveltaa arjessa.

TARJA HALLA

RAVITSEMUSSUOSITUKSET 2014

Ohjenuorana tutkimus

Ravitsemussuositukset on valmisteltu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) työryhmässä professori Mikael Fogelholmin johdolla.
Työryhmän asiantuntemus painottuu ravitsemukseen.
Neuvottelukuntaan kuuluu myös julkishallinnon ja etujärjestöjen edustajia.
Puheenjohtajana toimii kansliapäällikkö Jaana Husu-Kallio.
Uudet suositukset on laadittu pohjoismaisten suositusten sekä suomalaisten nykyistä terveyttä ja ravitsemusta kuvaavan tutkimustiedon pohjalta.
Ohjenuorana on tieteellinen tutkimus. Suositukset eivät saa perustua eri intressiryhmien tavoitteisiin, neuvottelukunta toteaa toimintastrategiassa.
Aiemmat suomalaiset ravitsemussuositukset on julkaistu vuosina 2005, 1998 ja 1987.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta aloitti työnsä 60 vuotta sitten nimellä Valtion ravitsemustoimikunta.
Ensimmäisenä puheenjohtajana toimi professori Artturi I. Virtanen.