



# Ruisleivän anatomia

Kansallisruokaamme on pakattu roppakaupalla hyvyyttä.

Yli 70 prosenttia ruisleivän sisältämästä energiasta saadaan hiilihydraateista. Leivässä on jonkin verran myös proteiinia ja pieni määrä rasvaa.

Täysjyväruisleipä on hyvä kuidun lähde. Sadassa grammassa leipää on noin 10 grammaa kuitua. Pääosa siitä on veteen liukenematonta kuitua, joka edistää vatsan hyvinvointia.

Ruisleivässä on useita B-ryhmän vitamiineja. Se on tärkeä etenkin tiamiinin ja folaatin lähteenä.

Ruisleipä on Suomessa tärkeä raudan lähde. Siinä on kuusi kertaa enemmän rautaa kuin ranskanleivässä.

Sadasta grammasta eli 3-4 viipaleesta ruisleipää saa neljäsosan päivittäisestä magnesiumista.

Ravintoaineiden lisäksi ruisleipä sisältää myös muita terveyttä edistäviä ainesosia, kuten lignaaneja, kasvisteroleita ja antioksidantteja.

## RUNSASKUITUINEN TERVEYSRUOKA, RUISLEIPÄ...

- \* pitää kylläisenä pitempään kuin vähäkuituinen vaalea leipä.
- \* edistää vatsan toimintaa ja suoliston hyvinvointia.
- \* vaikuttaa myönteisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan.
- \* hillitsee elimistön matala-asteista tulehdusta.
- \* pienentää diabeteksen, sydäntautien ja suolistosyövän riskiä.