

## RAVITSEMUS NYT

KRISTA KORPELA-KOSONEN  
on terveystoimittaja, jolle suomalaisuus  
on vahva ruoan valintaperuste.

Seuraa Instagramissa @kristakorko



### 1. TYRNI

on loistava C-vitamiinin lähde. Aikuinen saa päivän tarpeen C-vitamiinia neljästä ruokalusikalliseista tyrniä. Tyrni sisältää runsaasti myös kuitua ja E-vitamiinia ja sen siemenöljyssä on välttämättömiä rasvahappoja. Marjojen käyttö edistää mm. sydämen terveyttä.



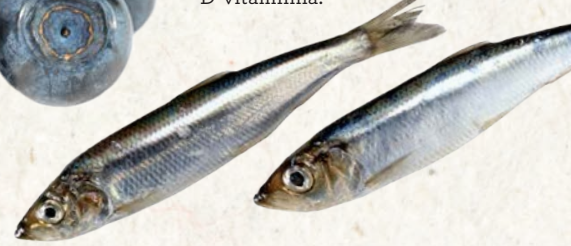
### 2. MUSTIKKA

sisältää metsämarjoista eniten polyfenoleja. Sen antosyaanit ovat hyväksi silmien ja aivojen hyvinvoinnille. Lisäksi mustikasta saa mm. C- ja E-vitamiinia sekä kuitua. Mustikoiden käytöstä on hyötyä sydänterveyden edistämiseksi sekä syöpärisikin pienentämisessä.



### 3. MUIKKU

on vastuullinen kalavalinta, joka sisältää laadukkaita proteiineja ja sydäntä helliviä omega-3-rasvahappoja. Sadasta grammasta muikkuja saa lähes suositellun päivänannoksen 10 mikrogrammaa D-vitamiinia.



### 4. RUISLEIPÄ

sisältää runsaasti kuitua, B-vitamiineja, magnesiumia ja rautaa sekä muita terveyttä edistäviä ainesosia, kuten lignaaneja, kasvisteroleita ja antioksidantteja. Runsaskuituinen ruisleipä edistää suoliston hyvinvointia ja vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan.

# Ikioma superruoka

Unohda macat, lucumat ja tocot (plus ne goji-marjat) ja suuntaa katseesi kotimaan antiimiin.

### 5. PORKKANAN

sisältää beetakaroteenia niin paljon, että jo yksi porkkana täyttää päivän A-vitamiinitarpeen. Siitä saa myös hiukan C-vitamiinia sekä kuitua ja kaliumia. Porkkanan säännöllinen käyttö voi olla eduksi syöpärisikin pienentämisessä.



### 8. SIPULI

on terveellinen lisä lautaselle ympärivuotisesti. Se sisältää mm. kversetiiniä, joka on polyfenoleihin kuuluva antioksidantti. Runsas sipulien käyttö alentaa veren kolesterolitasoa ja ehkäisee sydäntautien ja syövän kehittymistä.



### 9. KAURAPUURO

hellii herkkääkin vatsaa. Kahdesta annoksesta kaurapuuroa saa päivän annoksen beetaglukaania, joka auttaa alentamaan veren kolesterolitasoa. Kauran kuidut tekevät hyvää myös suolistolle ja tasoittavat verensokerin vaihtelua.



### 7. OMENA

on terveystuokkaa, sillä se auttaa esimerkiksi syöpärisikin pienentämisessä. Omenan terveysvaikutuksia selittävät ainakin sen sisältämät flavonoidit. Kotimaiset omenat kannattaa syödä kuorineen, sillä kuorikerroksessa on poikkeuksellisen paljon kversetiiniä, joka toimii elimistössä antioksidanttina.

