

**RAUTAISANNOS
HYVINVOINTIA**



OLETKO RAUTAA VAI TUPPAAKO VÄSYTTÄMÄÄN?

Väsymys ja uupunut olo voivat johtua liian vähäisestä raudan saannista. Rauta vaikuttaa myös moniin muihin asioihin voinnissasi: keskittymiskykyyn, kuntoiluvoimiin, vartalon vireeseen sekä hiuksiin, ihoon ja kynsiin.

Naiseus kuukautisineen kuluttaa rautavaroja ja silti on ilo voida hyvin ja näyttää hyvältä.

RAUTA ON ELIMISTÖSSÄ MONESSA MUKANA.

Rautaa tarvitaan veren hemoglobiinin muodostukseen ja hapen kuljetukseen, entsyymi- ja hormoni-toimintoihin, lihaskudoksen ja sydämen toimintaan sekä parantamaan vastustuskykyä. Raudan puutteen aiheuttama väsymys on helppo ymmärtää, kun tietää, että silloin elimistö ei saa riittävästi happea.

RAUDANPUUTOS VOI JOHTUA MONESTA SYYSTÄ.

Yksipuolinen ruokavalio voi aiheuttaa sen, että rautaa ei ruoan mukana saa tarpeeksi. Rautavoimia voivat verottaa myös kuntoilu tai ruokavalion keventäminen. Oman rautatilanteesi saat helposti selville mittauttamalla hemoglobiinin, jonka tulee olla vähintään

120 G/L

PALJONKO RAUTAA TARVITAAN?

IKÄ	MG/VRK
6 – 9	9
NAISET	
10 – 13	11
14 – 60	15
MIEHET	
10 – 17	11
18 – 60	9

Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset,
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005



MONIPUOLINEN RUOKAVALIO TAKOO RAUTAA.

Rautaa saat ruokavaliossa viljatuotteista sekä lihasta ja lihavalmisteista. Viljatuotteet sisältävät paljon rautaa, mutta eivät sellaisenaan ole hyvä raudan lähde, sillä niistä rauta imeytyy heikosti.

Punainen, vähärasvainen liha on hyvä raudanlähde ja sitä kannattaa syödä pari kertaa viikossa.

Runsaasti rautaa sisältäviä maksaruokia (jauhemaksa ja maksapihvit, maksakastike, maksalaatikko) suosittellaan syötäväksi pari kertaa kuukaudessa. Vaaleassa lihassa ei ole niin paljon rautaa kuin punaisessa lihassa, mutta vaaleankin lihan rauta imeytyy hyvin.



Lihassa rautaa on sitä enemmän, mitä punaisempaa se on.

PARHAITEN RAUTA IMEYTYY LIHASTA JA LIHAVALMISTEISTA.

Pienikin määrä lihaa auttaa myös kasvikunnan tuotteista tulevan raudan imeytymistä.



LIHAN HEMIRAUTA ON TEHORAUTAA.

Lihan rauta on hemirautaa, jonka elimistö pystyy käyttämään tehokkaimmin hyväkseen. Liha tehostaa myös viljan ja muiden kasvikunnan tuotteista tulevan ei-hemiraudan imeytymistä.

C-VITAMIINIA ATERIALLE.

Raudan imeytymistä auttavat myös aterialla nautitut C-vitamiinipitoiset kasvikset, hedelmät ja marjat.

LIHA ON VÄHÄRASVAINEN JUTTU.

Lihan rasva on miltei kokonaan näkyvää, kuten reunus kyljyksessä. Kun näkyvän rasvan poistaa, jää lihan rasvapitoisuudeksi vain 2-6 %. Se on yhtä vähän kuin raejuustossa.



RAUTALANKAMALLI

Viljatuotteissa on rautaa,
mutta se imeytyy heikosti.

Lihassa on paljon rautaa ja se imeytyy hyvin.

Lihassa rautaa on sitä enemmän,
mitä punaisempaa se on.

Pienikin määrä lihaa auttaa raudan imeytymistä.

C-vitamiinipitoiset kasvikset
tehostavat raudan imeytymistä.

Monipuolinen ruokavalio
on paras vaihtoehto.

Liha sopii liikkujille ja keventäjille – kaikille!

 **LIHATIEDOTUS**

WWW.LIHATIEDOTUS.FI

TÄMÄN AINEISTON TUOTTAMISEEN ON KÄYTETTY MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖN TUKEA.