

Tiesitkö tämän lihasta?

Suomalainen liha on turvallista, vastuullisesti tuotettua ja jäljitettävää. Suomalainen liha tuo myös työtä, hyvinvointia ja ruokaturvaa koko Suomelle. Kun valitsee suomalaista lihaa, tietää mitä syö.

LIHA ON HYVÄ ATERIAN PERUSTA

Liha on monipuolinen ja terveellinen aterian perusta, josta saa lähes kaiken: proteiinia, rasvaa, B-vitamiineja, rautaa, fosforia, sinkkiä, seleeniä ja magnesiumia. Kun lisää oheen runsaasti värikkäitä kasviksia ja juureksia, täysjyväviljaa sekä vähärasvaisia maitovalmisteita ja pehmeää rasvaa, herkullinen ateria on valmis nautittavaksi.

Hyvän ruokavalion voi koota monella tapaa. Yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Hyvä ruoka syntyy kuitenkin aina tuoreista ja laadukkaista raaka-aineista sekä niille sopivista ruuanvalmistus- ja kypsennystavoista.

KOHTUULLINEN MÄÄRÄ PUNAISTA LIHAA SOPII MONIPUOLISEEN RUOKAVALIOON

Punaisella lihalla (possu, nauta ja lammas) on paikkansa monipuolisessa ruokavaliossa. Punainen liha sisältää proteiinin ohella erityisen runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. Punaisesta lihasta ei tarvitse täysin luopua, vaan tarvittaessa vähentää käyttöä. Punaista lihaa ja lihavalmisteita ei tulisi käyttää enempää kuin 500 g viikossa.

Suosituksen pääsee, kun vaihtaa välillä possu- tai nauta-aterian broileriin, kalkkunaan, kalaan tai palkokasveihin. Jauheliharuuissa osan lihasta voi korvata kasviksilla. Ruokalistalle kannattaa myös nostaa tutut arkiruuat, maukkaat lihakeitot, -padat, ja -kastikkeet. Niissä on lihan ohella runsaasti kasviksia, juureksia ja perunaa.

Annos kypsää lihaa painaa noin 100 g

SIIPIKARJA ON VÄHÄRASVAISTA, SUOSI SITÄ

Siipikarjan (broileri ja kalkkuna) liha on vähärasvaista ja siinä on runsaasti ravintoaineita verrattuna energiasältöön. Broilerin ja kalkkunan rasva on myös laadultaan hyvää, 2/3 rasvasta on pehmeää. Suosi niitä.

Broilerin rasvasta 2/3 on pehmeää

LIHA PITÄÄ LEMPEÄSTÄ LÄMMÖSTÄ

Ruokaa valmistettaessa lihaa ei saa päästää palamaan, sillä palamisen yhteydessä syntyy terveydelle haitallisia aineita. Jos lihaa paistaa tai grillaa paljon, niin välillä liha kannattaa kypsentää hauduttamalla tai keittämällä. Hauduttamalla sitkeätkin ruhonosat kypsyvät mehukkaiksi ja lihan oma täyteläinen maku pääsee hyvin esiin.

RIPAUS SUOLAA VAHVISTAA LIHAN MAKUA

Liha tarvitsee jonkin verran suolaa maistukseen lihalla. Suola maistuu voimakkaammin, jos ripauttaa hieman suolaa vasta valmiin annoksen päälle. Lihaleikkeleiden ja makkaroiden sisältämän suolan määrä selviää pakkauksesta. Suolan määrään lasketaan tuotteeseen lisätyn suolan lisäksi myös lihassa oleva luontainen natrium. Jos tuote on runsassuolainen, se on merkittävä pakkaukseen.

Pieni ravinto-opas

LAADUKASTA PROTEIINIA

Liha on parhaita proteiinin lähteitä. Lihan proteiini sisältää kaikkia aminohappoja, joita ihminen tarvitsee. Kun syö lihaa, saa kaikkia välttämättömiä aminohappoja samalla kertaa. Lihassa on 13-20 % proteiinia lihalajista riippuen. Proteiineja tarvitaan entsyymien, hormonien ja vasta-aineiden valmistukseen, solujen uusiutumiseen ja lihasten kasvuun. Proteiini parantaa myös suorituskykyä ja palautumista.

Liha sopii painonhallintaan, sillä proteiini kiihdyttää energiankulutusta ja tukee lihaskudoksen säilymistä laihutumisen aikana.

B-VITAMIINEJA

Lihassa on useita B-ryhmän vitamiineja ja myös muistille tärkeää B12-vitamiinia. B-vitamiinit osallistuvat energia-aineenvaihdunnan säätelyyn ja vapauttavat ruuan sisältämän energian solujen käyttöön.

RAUTAA

Liha on hyvä raudan lähde. Rautaa tarvitaan veren hemoglobiinin muodostukseen, hapen kuljetukseen ja entsyymi- ja hormonitoimintoihin. Rauta on tärkeää lihaskudoksen ja sydämen toiminnalle sekä vastustuskyvyn säilymiselle.

Kaikissa lihoissa on hyvin imeytyvää rautaa ja määrän voi arvioida lihan väristä. Mitä punaisempaa liha on, sitä enemmän siinä on rautaa. Viljassa ja kasviksissakin on rautaa, mutta se imeytyy lihan rautaa huonommin.

Ruuan raudasta imeytyy kuitenkin vain osa. C-vitamiinipitoiset kasvikset tehostavat kaiken raudan imeytymistä. Samoin pienikin määrä lihaa parantaa viljan ja kasvien raudan imeytymistä.

100 grammassa kypsää broilerin filettä on 27 grammaa proteiinia, reilu kolmannes koko päivän tarpeesta

B12-vitamiini on tärkeää muistille

Punainen liha on hyvä raudan lähde

	Proteiinia g / 100 g	Rasvaa g / 100 g	Energiaa kcal (kJ) / 100 g
Broilerin rintafilee	22,4	2,0	109 (456)
Porsaan ulkofilee	21,5	6,9	148 (621)
Naudan ulkofilee	22,9	4,0	129 (538)
Broilerifilee-leikkele	21,5	2,2	108 (451)
Kalkkunaleikkele	17,5	1,8	94 (392)
Keittokinkku	17,6	3,0	100 (430)
Kalkkunanakki	13,2	5,0	104 (436)

SELEENIÄ JA SINKKIÄ

Liha on myös hyvä sinkin ja seleenin lähde. Molempia tarvitaan lukuisten entsyymien ja muiden proteiinien toimintaan sekä vitamiinien aineenvaihduntaan.

RASVAA

Lihassa on 2-25 % rasvaa lihalajista ja ruhonosasta riippuen. Noin puolet kaikkien lihalaatujen rasvasta on pehmeää. Pehmeää rasvaa on eniten possun ja broilerin lihassa, 2/3 rasvasta on pehmeää. Kovaa rasvaa on eniten naudan lihassa, puolet koko rasvan määrästä.

Liharuokien valmistuksessa kannattaa välttää turhia kerma- ja rasvalisäyksiä, sillä ne lisäävät liharuuan energiapitoisuutta. Lihan oma tiivis pinta ei ime paistorasvaa pannulla. Leivitys eli paneeraus sen sijaan imee rasvaa ja lisää rasvan määrää huomattavasti.

Kaupasta saatava liha on lähes aina vähärasvaista. Arkena kannattaa valita vähärasvaista lihaa ja säästää rasvaisemmat liha-ateriat ja leikkeleet satunnaisiksi herkuiksi. Silloin ne maistuvatkin paremmilta.

LÄHTEET

Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosittelut 2014
Fineli, Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki

Lihan rasva on pääasiassa näkyvää rasvaa, minkä voi helposti poistaa