



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.

# TIESITKÖ TÄMÄN LIHASTA?

## Liha on monipuolinen aterian perusta

Liha on monipuolinen ja terveellinen aterian perusta, josta saa lähes kaiken: *proteiinia, rasvaa, B-vitamiineja, rautaa, sinkkiä, seleeniä ja magnesiumia*. Lisää oheen runsaasti kasviksia, juureksia, täysjyväviljaa, vähärasvaisia maitovalmisteita, pehmeää rasvaa ja nauti!

## Punaista lihaa ei tarvitse välttää

Possu, nauta ja lammas ovat ravitsemuksellisesti arvokasta ruokaa. Niistä ei tarvitse ravitsemussuosituksen mukaan luopua, vaan vähentää käyttöä. Suomalaiset syövät kypsää punaista lihaa ja liha- valmisteita vajaa 700 g viikossa, kun suositus on 500 g.

Suositukseseen pääsee, kun vaihtaa välillä possu- tai nauta-aterian broileriin, kalkkunaan tai kalaan. Jauheliharuuissa osan lihasta voi joskus korvata kasviksilla. Ruokalistalle kannattaa myös nostaa kotoiset arkiruuat, maukkaat lihakeitot, -padat, -laatikot ja sekä kastikkeet. Niissä lihan rinnalla on runsaasti kasviksia, juureksia ja perunaa.

ANNOS KYPSCÄÄ  
LIHAA PAINAA  
NOIN 100 G

## Vaalea on vähärasvaista

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

BROILERIN  
RASVASTA 2/3  
ON PEHMEÄÄ

## Rasvaista kohtuullisesti

Kaupasta saatava liha on lähes aina vähärasvaista. Lihan rasva on useimmiten näkyvää, jolloin se on helppo poistaa. Syö arkena vähärasvaista ja säästä rasvaiset liha-ateriat ja leikkeleet satunnaisiksi herkuiksi. Silloin ne maistuvatkin paremmilta.

LIHAN RASVA  
ON NÄKYVÄÄ

## Liha pitää lempeästä lämmöstä

Kypsennä liha lempeästi, älä paista tai grillaa mustaksi. Jos paistat tai grillaat paljon, kypsennä liha välillä myös hauduttamalla tai keittämällä. Padassa tai uunissa haudutettu liha sopii hitaaseen herkutteluun. Hauduttaessa sitkeätkin ruhonosat kypsyvät suussa sulaviksi ja lihan oma täyteläinen maku pääsee esiin.

## Suola korostaa makua

Liha tarvitsee suolaa maistukseen lihalla, mutta käytä silti suolaa maltilla. Lihaleikkeleiden ja makkaroiden suola selviää pakkauksista. Suolan määrään lasketaan nykyäädösten mukaan lisätyn suolan lisäksi lihassa oleva luontainen natrium. Siksi joidenkin tuotteiden suolapitoisuus näyttää kasvaneen, vaikka lisätyn suolan määrä on sama kuin aiemmin. Suomalaiset lihaleikkeleet ja makkarat ovat edelleen maailman vähäsuolaisimpia.



# P I E N I R A V I N T O - O P A S

## Proteiinia

Liha on parhaita proteiinin lähteitä. Suomalaiset aikuiset saavat noin kolmanneksen päivän proteiinista lihasta.

Lihan proteiini sisältää kaikkia aminohappoja, joita ihminen tarvitsee. Kun syö lihaa, kaikkia välttämättömiä aminohappoja saa samalla kertaa. Lihassa on 13-20 % proteiineja lihalaadusta riippuen.

Proteiineja tarvitaan entsyymien, hormonien ja vasta-aineiden valmistukseen, solujen uusiutumiseen ja lihasten kasvuun. Proteiini tehostaa myös suorituskykyä ja palautumista.

**100 GRAMMASSA KYPSCÄÄ  
BROILERIN FILEETÄ ON  
27 GRAMMAA PROTEIINIA,  
KOLMANNES PÄIVÄN  
TARPEESTA**

Liha sopii hyvin painonhallintaan, sillä proteiinit lisäävät kylläisyyden tunnetta ja vähentävät ruokahalua.

	Proteiinia g / 100 g	Rasvaa g / 100 g	Energiaa kcal (kJ) / 100 g
Broilerin rintafilee	23	1,5	107(448)
Porsaan ulkofilee	21	4,5	125 (524)
Naudan ulkofilee	22	5	130 (550)
Broilerifileeleike	22	1,9	110 (460)
Kalkkunaleike	16	2	95 (398)
Keittokinkku	17	3	100 (430)
Kalkkunanakki	11	5	100 (430)

Lähteet: Fineli ja lihayritykset

## B-vitamiineja

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

Noin neljännes aikuisten päivittäisistä B- vitamiineista tulee lihasta.

**B12-VITAMIINI  
TUKEE MUISTIA**

## Rautaa

Liha on hyvä raudan lähde. Rautaa tarvitaan veren hemoglobiinin muodostukseen, hapen kuljetukseen, entsyymi- ja hormonitoimintoihin, lihaskudoksen ja sydämen toimintaan sekä parantamaan vastustuskykyä.

Ruuassa on kahdenlaista rautaa. Kaikissa lihoissa on hyvin imeytyvää hemirautaa ja määrän voi arvioida lihan väristä. Mitä punaisempaa liha on, sitä enemmän on rautaa. Viljan ja kasvien rauta on non-hemirautaa, joka imeytyy huonommin. Ruuan raudasta imeytyy kuitenkin vain osa. C-vitamiini-pitoiset kasvikset tehostavat kaiken raudan imeytymistä. Samoin pienikin määrä lihaa parantaa viljan ja kasvien raudan imeytymistä.

**PUNAINEN LIHA  
ON HYVÄ  
RAUDAN LÄHDE**

## Seleeniä ja sinkkiä

Liha on myös hyvä sinkin ja seleenin lähde. Molempia tarvitaan lukuisten entsyymien ja muiden proteiinien toimintaan sekä vitamiinien aineenvaihduntaan. Lihasta tulee kolmannes suomalaisten aikuisten päivän seleenistä ja neljännes sinkistä.

## Rasvaa

Lihan rasvan määrä vaihtelee lihalajeittain, mutta puolet kaikkien lihalajien rasvasta on pehmeää. Pehmeää rasvaa on eniten possun ja broilerin lihassa, 2/3 rasvasta on pehmeää. Kovaa rasvaa on eniten naudan lihassa, reilu puolet koko rasvan määrästä.

Hyödynnä lihan oman paistorasvana, niin muuta rasvaa ei juuri tarvita. Lihan oma tiivis pinta ei myöskään ime paistorasvaa pannulla. Leivitys eli paneeraus sen sijaan imee rasvaa ja lisää rasvan määrää.

**LIHAN RASVA ON  
PÄÄASIASSA NÄKVVÄÄ  
RASVAA**

**KÄYTÄ LIHAN OMA  
RASVA PAISTAMISEEN**

**2/3 BROILERIN JA  
POSSUN RASVASTA  
ON PEHMEÄÄ**

Lähteet

Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014  
Finravinto 2013  
Fineli, Elintarvikkeiden koostumustietopankki