

Terveydeksi kalaa

Nappaa onkeen monta hyvää syytä nauttia kalaa!



Pro Kala

Kala on pohjoisen ruokakulttuurin helmi

Kala on pohjoisen ruokakulttuurin aarre ja terveellisen ravitsemuksen korvaamaton osa. Villiä tai viljeltyä – järvien, jokien ja merien maukkaat kalat sisältävät luonnostaan paljon ja monipuolisesti ravintoaineita. Nauti kalaa ainakin kahdesta kolmeen kertaan viikossa!

Kala on monipuolisen ravintoainekoostumuksen ja rikkaan reseptivalikoiman ansiosta pohjoisen ruoan helmi! Kalan voi graavata, grilata, savustaa, keittää, paistaa tai marinoida.

Kalaruokat kuuluvat suositeltavaan ruokavalioon, sillä kala sisältää useita keholle hyödyllisiä ravintoaineita. Saat ne kaikki sekä arjen tuntuista kala-aterioista että makuhermoja kutkuttavista uusista ruokaelämyksistä.

Kala on ravintotiheää ruokaa eli siinä on paljon ravintoaineita verrattuna energiamäärään. Keveydestään huolimatta

saat kalasta runsaasti rakennusaineita elimistön käyttöön. Kalan proteiini on täysiarvoista eli parasta mahdollista. Kalarasva on hyvälaatuista pehmeää rasvaa, jossa on elimistölle välttämättömiä rasvahappoja. Hiilihydraatteja kalassa ei ole lainkaan.

Kalassa on useita eri kivennäisaineita ja B-ryhmän vitamiineja, ja se on paras luonnollisen D-vitamiinin lähde. Syömällä ainakin kaksi-kolme kertaa viikossa kalaa varmistat hyvinvoinnille tärkeiden ravintoaineiden saantia, ja aterioitteesi rasvan laatu on hyvällä mallilla.

”Suositellaan nautittavaksi ainakin kaksi kertaa viikossa – maistuu parhaalta hyvässä seurassa”

Kalan syönti on hyväksi kaikenikäisille. Kalan lisääminen ruokavaliossa on suositeltavampaa kuin kalaöljyvalmisteen käyttö, sillä kala korvaa usein kovaa rasvaa sisältäviä ruokia ja siitä saa runsain mitoin eri ravintoaineita.



Kalasta saat sydänystävän

Kalan rasva on pehmeää rasvaa, joka on hyväksi sydämelle ja verisuonten toiminnalle.


Useissa tutkimuksissa on todettu, että 1–2 viikoittaisen kala-aterian syöminen vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Tämä voi johtua siitä, että kalan rasvat alentavat verenpainetta ja veren rasvapitoisuutta.

Suuri annos kalarasvoja vähentää veren hyytymistaipumusta ja ehkäisee verihiihtaleiden kasautumista eli tukkeumien syntymistä verisuoniin. Kalan säännöllinen nauttiminen voi parantaa

myös diabeetikoiden sokerinsietokykyä ja suojata mahdollisesti joiltakin syöpätaudeilta.

Ravitsemussuosituksen mukaan ruokavalion rasvasta kaksi kolmasosaa tulisi olla pehmeää rasvaa. Kalarasvan lisäksi hyvä pehmeän rasvan lähde on rypsiöljy.

Eri kalalajien rasvaisuus vaihtelee 0,5 – 24 % välillä. Vähän rasvaa sisältävät mm. ahven, kuha, siika, muikku ja hauki. Runsaammin rasvaa on lohessa, kirjolohessa ja sillissä. Vähärasvaisuutensa ansiosta kalat sisältävät myös melko vähän energiaa.



*"Kalan pehmeä rasva +
D-vitamiini = terveydeksi
sydämelle"*



”Kala on järkiruokaa”

Virtaa kalasta

Sydänterveyden lisäksi kalan pitkäketjuiset rasvahapot ovat tärkeitä aivojen, keskushermoston ja näkökyvyn kehitykselle. Kalan syönnillä on positiivisia vaikutuksia vastustuskykyyn ja tämä on eduksi mm. tulehduksellisissa reumasairauksissa. Kalan rasvasta on havaittu olevan apua myös atooppiseen ihottuman hoitoon sekä sillä arvellaan olevan myös mielialaa parantava vaikutus.

Kalan rasvassa on runsaasti monitydyttymättömiä rasvahappoja, ja vain vähän tyydyttyneitä rasvahappoja. Se sisältää erityisesti välttämättömiä n-3-rasvahappoja (EPA eli eikosapentaeenihappo ja DHA eli dokosaheksaeenihappo), joita kutsutaan myös omega-3-rasvahapoiksi. Välttämättömät rasvahapot on saatava ravinnosta, sillä elimistö ei pysty valmis-

tamaan niitä itse. Näiden rasvahappojen pitoisuudet vaihtelevat hieman kalalajien mukaan. Yleisesti voi sanoa, että mitä rasvaisempi kala on, niin sitä enemmän siinä on hyödyllisiä rasvahappoja.

Kalan pitkäketjuiset rasvahapot ovat hyödyllisiä kaikille, mutta erityisen tärkeitä ne ovat odottaville äideille, kehittyvälle sikiölle ja imeväisikäiselle. Näillä ryhmillä kalasta saatavien rasvahappojen tarve on muita suurempi. Tämän vuoksi raskaana olevien ja imettävien äitien tulisi erityisesti kiinnittää huomiota siihen, että ruokavalioon kuuluu viikossa vähintään 2-3 kala-ateriaa, monipuolisesti eri kalalajeja vaihdellen.

Kalan D-vitamiini on ”kimpale kultaa” terveydelle

Kala on ylivoimaisesti paras luonnollisen D-vitamiinin lähde. Jo yhdestä kala-ateriasta saat suositeltavan päivittäisen D-vitamiiniannoksen. Lähes kaikki kalat sisältävät paljon D-vitamiinia rasvapiitoisuudesta riippumatta. Erityisen runsaasti D-vitamiinia sisältävät kuha, siika ja silakka. Kalan sisältämä D-vitamiini on hyvin imeytyvää D3-muotoa.

*”Ahdin antimista
D-vitamiinia ja
kalsiumia luille”*

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, jota muodostuu osin iholla auringonvalon vaikutuksesta. Pohjoisen sijainnin

vuoksi ravinnon sisältämä D-vitamiini on Suomessa välttämätöntä.

Niukka D-vitamiinin saanti on haitallista erityisesti luustolle, sillä D-vitamiinia tarvitaan luuston rakennusaineen kalsiumin imeytymiseen. Kala on myös hyvä kalsiumin lähde.

Keskimäärin kalasta saadaan noin puolet ruoan mukana tulevasta D-vitamiinista, mutta D-vitamiinin saanti vaihtelee paljon ruokatottumusten mukaan. Kalaruokien lisäksi D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet ja levitettävät ravintorasvat ovat ruoasta saatavan D-vitamiinin lähteitä.

D-vitamiinin lisäksi kala sisältää pieniä määriä muita rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, E- ja K-vitamiinia.

D-vitamiinin monta tehtävää

- D-vitamiini edistää luuston normaalia kasvua ja kehitystä. Sen puute aiheuttaa luustosairauksia, kuten osteoporoosia.
- D-vitamiinin on osoitettu suojaavan myös aikuisen luustoa, joka uudistuu läpi elämän.
- Hyvä D-vitamiinitila on yhteydessä elimistön hyvään puolustuskykyyn, hy-

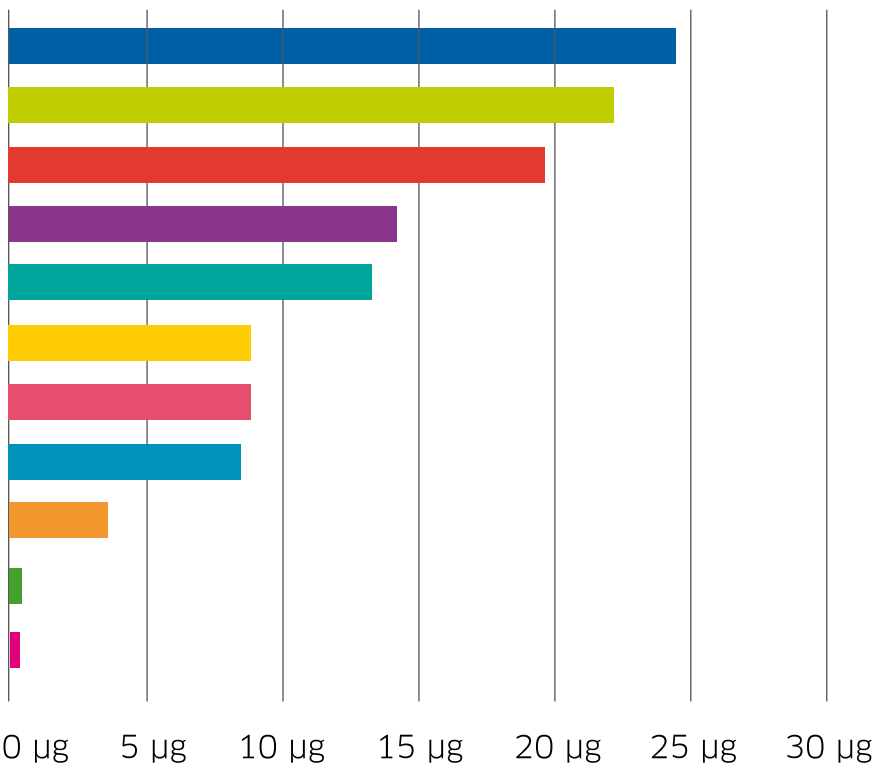
vään lihasvoimaan ja fyysiseen suorituskyykyyn.

- Hyvä D-vitamiinitila saattaa ehkäistä sydän- ja verisuonitautien syntyä.
- D-vitamiinin riittävällä saannilla arvelaan olevan myös useita muita terveysvaikutuksia.

Saatko sinä tarpeeksi D-vitamiinia?

Noin 20 mikrogrammaa D-vitamiinia päivässä riittää elimistön tarpeisiin. Valtaosa suomalaisista saa ravinnosta liian vähän D-vitamiinia.

Kalojen D-vitamiinipitoisuuksia μg / 100 g syötävää osaa



| | | | | | |
|--|--------------------|---|--------------------|---|-------------------|
|  Kuha | 24,6 μg |  Muikku | 13,0 μg |  Hauki | 3,0 μg |
|  Siika | 22,1 μg |  Lohi | 8,0 μg |  Kampela | 0,7 μg |
|  Silakka | 19,5 μg |  Ahven | 8,0 μg |  Made | 0,5 μg |
|  Lahna | 14,0 μg |  Kirjolohi | 7,8 μg | | |

Lähde: THL:n ylläpitämä elintarvikkeiden koostumustietopankki Fineli.

Loihdi kalasta houkuttelevaa ja terveellistä

Kala on kiitollinen kokattava, sillä se kypsyy nopeasti ja on aina pehmeää. Nopean kypsennyksen ansiosta myös ravintoaineet säilyvät siinä hyvin. Houkuttelevia ja terveellisiä kalaruokaohjeita löydät mm. www.prokala.fi nettisivuilta.

Useimmat kalat ovat vähärasvaisia, mutta kalaruoan rasvapitoisuus voi

kasvaa yllättävästi kerma- ja juustolisäyksin tai paneroimalla. Ravitsemuksellisesti suositeltavat valinnat kalaruokien valmistukseen ovat kasviöljy tai kasvirasvaseos sekä vähärasvaiset ruoanvalmistuskermat. Kala on miedon makuista. Mikäli haluat säilyttää kalan herkän maun, älä käytä liikaa suolaa, vaan loihdi kalaan hurmaavat mausturteilla, sitruunalla ja limellä.





Ympäristöystävällistä on suosia kestäväällä tavalla pyydettyä kalaa ja välttää alamittaisia kaloja. Läheltä pyydettyjen kalojen syöminen vähentää myös pitkien kuljetusten ympäristövaikutuksia.

Paljon kalaa syövien on tärkeää nauttia kalaa monipuolisesti ja vaihdellen. Valitsemalla vuoroin merikalaa, järvikalaa, kasvatettua ja pyydettyä kalaa minimoit vanhoihin kaloihin mahdollisesti kertyneiden vierasaineiden saantia. Tarvittaessa tarkempaa tietoa elintarvikkeiden vierasaineista löydät www.evira.fi nettisivuilta.

***”Kokeile uusia
kalaherkkuja:
www.prokala.fi”***

Kala täydentää kasvisaterian

Monipuolisen ravintoainekoostumuksen ansiosta kala sopii hyvin painonhallintaan ja täydentämään kasvisruokavaliota. Rasvaliukoisten vitamiinien lisäksi kalasta saa myös B-ryhmän vitamiineja, mm. B12-vitamiinia, jota ei juuri esiinny kasvikkunan tuotteissa.

Kalan proteiini on koostumukseltaan yhtä hyvälaatuisia kuin lihan, kananmunan ja maitotuotteiden proteiini. Siinä on sopivassa suhteessa kaikkia ihmiselle tarpeellisia aminohappoja. Kookkaasta kala-ateriasta saat jo puolet päivittäisestä proteiinitarpeesta.

Kala sisältää useita tärkeitä kivennäis- ja hivenaineita kuten sinkkiä, seleeniä, kaliumia, fosforia, rautaa ja kalsiumia. Kalan sisältämä rauta on hyvin imeytyvää hemirautaa.



Kirjolohiannoksen (150 g) sisältämiä ravintoaineita verrattuna päivän "vähimmäis"-suositukseen aikuisella naisella.

| Ravintoaine | Kalasta saatu ravintoainemäärä | Suosittelava päiväsaanti |
|----------------|--------------------------------|--------------------------|
| D-vitamiini | 13,6 µg | 7,5 µg |
| B-6-vitamiini | 0,8 µg | 1,3 µg |
| B-12-vitamiini | 7,4 µg | 2,0 µg |
| Seleeni | 23,6 µg | 40 µg |

Kala-allergia

Kala on verrattain yleinen allergiaa aiheuttava elintarvike. Kala-allergia on usein elinikäinen, mutta kalojen allergenisuudessa on eroja. Esimerkiksi joka toinen turskalle allerginen voi syödä oireitta lohta. Kalan kypsennys ei yleensä vähennä allergenisuutta.

Usein kala-allergian oireet ovat lieviä, mutta joillakin kala-allergia voi aiheuttaa jopa henkeäuhkaavan tilanteen. Kala-allergia voi joskus olla myös niin voimakas, että jo pelkkä kalan haju tai käsittely aiheuttaa oireita.

Voimakkaita oireita saavan on hyvä tietää, että kalaa voi olla yllättävissäkin ruokalajeissa. Esimerkiksi Worchesterin kastike, Caesar-salaatin kastike ja oliivitaikna tapenade sisältävät anjovista. Myös monissa aasialaisissa ruokalajeissa pohjana on kalakastiketta. Kalaa voidaan käyttää mausteena

myös joissakin maksamakkaroissa. Myös kalan mätä aiheuttaa joillekin allergiaa.

Pakkausmerkinnöissä kala ja kalasta peräisin olevat ainesosat on ilmoitettava omilla nimillään.



Nappaa onkeen monta hyvää syytä nauttia kalaa!

- Kala on paras luonnollisen D-vitamiinin lähde.
- Kalan pehmeä rasva on hyväksi sydämelle.
- Kala on ”järkiruokaa”, sillä sen pitkäketjuiset rasvahapot ovat tärkeitä aivoille ja keskushermostolle.
- Kalan proteiini on täysiarvoista.
- Kala on monipuolisen ravintoainekoostumuksen ja rikkaan reseptivalikoiman ansiosta pohjoisen ruoan helmi!



Pro Kala ry
Pasilankatu 2, 5. krs
PL 115, 00241 Helsinki
Puh. (09) 1488 7411
www.prokala.fi