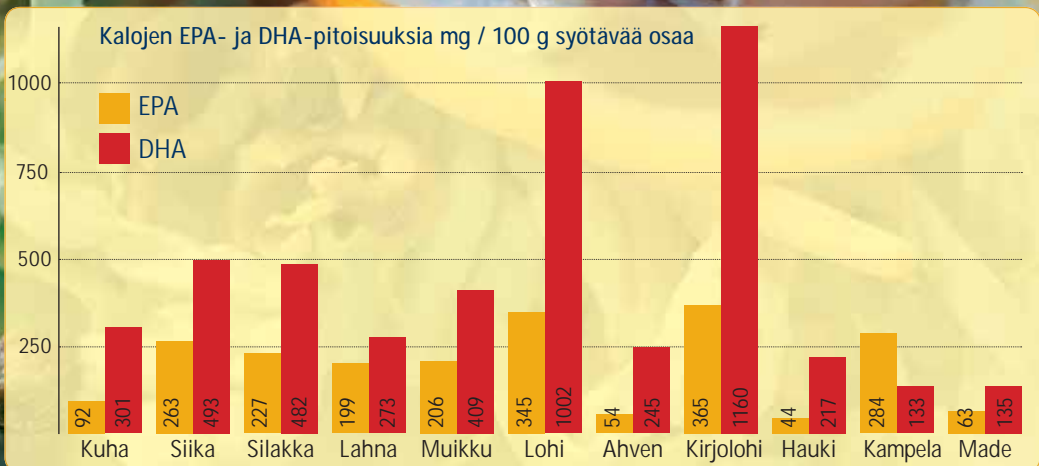




Pro Kala

Hyvää rasvaa luonnollisesti kalasta



Lähde: THL:n ylläpitämä elintarvikkeiden koostumustietopankki Fineli.

Nauttimalla kalaa saat hyvälaatuista pehmeää rasvaa ja monta muuta ravintoainetta luonnollisessa muodossa. Kalan rasva sisältää erityisen paljon elimistölle välttämättömiä pitkäketjuisia omega-3-rasvahappoja. Suurin osa omega-3-sarjan EPA- ja DHA-rasvahapoista saadaankin juuri kalasta.

Kalan syönti on eduksi etenkin sydänterveydelle. Kalaa kannattaa valita lautaselle ainakin kaksi-kolme kertaa viikossa. Suositeltava EPA ja DHA rasvahappojen yhteenlaskettu päiväsaanti on 250 mg.

Pehmeä kalanrasva on terveellistä

Asiantuntijat ovat yksimielisiä siitä, että pehmeä kalan rasva on terveellistä. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan ruokavalion rasvasta kaksi kolmasosaa tulisi olla laadultaan pehmeää.

Suosituimpien kalalajien rasvapitoisuus vaihtelee 0,5 - 24 prosentin välillä, ja rasvasta ylivoimaisesti suurin osa on pehmeää. Rasvaisimmissa kaloissa on myös eniten omega-3-rasvahappoja.

Rasvasta saadaan energiaa, mutta sitä tarvitaan myös moneen muuhun tehtävään. Solut käyttävät rasvaa seinämiensä rakennusaineiksi, solujenvälisiin signaalimolekyyleihin ja muun muassa hormonien rakennusaineiksi.



Lohessa ja kirjolohessa korkein omega-3-pitoisuus

Tärkeimmät kalan sisältämät rasvahapot eli omega-3-rasvahapot ovat eikosapentaeenihappo (EPA, C20:5) ja dokosaheksaeenihappo (DHA, C22:6). Ne kuuluvat elimistölle välttämättömiin rasvahappoihin. Myös alfa-linoleenihappo kuuluu omega-3-rasvahappoihin. Sitäkin saa kalasta. Runsaimmin omega-3-rasvahappoja on lohessa,

kirjolohessa, sillissä ja makrillissa.

Suomen Sydänliiton mukaan terveiden henkilöiden tulisi saada keskimääräisellä energiankulutuksella EPA- ja DHA- rasvahappoja vähintään 250 milligrammaa vuorokaudessa. Tämän määrän saa helposti kalaruoka-annoksesta. Sydäntautipotilaille suositellaan rasvaisen kalan syöntiä ainakin kolme kertaa viikossa.

Hyvää mielelle, kielelle ja sydämelle

Kalan pitkäketjuisia omega-3-rasvahappoja tarvitaan erityisen paljon muun muassa aivojen, keskushermoston ja näkökyvyn kehityksessä.

Kala-arterian syöminen 1-2 kertaa viikossa vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Runsas kalan omega-3-rasvahappojen saanti alentaa verenpainetta, vähentää veren hyytymistaipumusta ja ehkäisee verihitaleiden kasautumista eli tukkeumien syntymistä verisuoniin. Myös sydämen rytmihäiriöt ovat harvinaisempia paljon kalaa syöville.

Kalan terveysvaikutukset saa myös vähärasvaisista kaloista. Kalarasvan lisäksi muutkin kalan ravintoaineista, kuten D-vitamiini, ovat eduksi terveydelle. Parhaat terveyshyödyt saa syömällä kalaa osana normaalia ruokavaliota eri kalalajeja vaihdellen. Vähärasvaisia kaloja ovat muun muassa ahven, kuha ja hauki.

Kalan syönnillä on positiivisia vaikutuksia myös vastustuskykyyn. Kalan rasvasta on saatu apua myös atooppisen ihottuman ja ekseeman hoidossa, joisakin tutkimuksissa kalarasvalla on todettu olevan mielialaa kohentava vaikutus.

Kirjolohiannoksen (150 g) ravintoaineita verrattuna ravitsemussuosituksiin.

| Ravintoaine | Annoksesta saatu ravintoainemäärä / Suositeltava päiväsaanti |
|---|--|
| Omega-3-rasvahapot yhteensä (EPA+DHA+alfa-linoleenihappo) | 3573 mg / 2200 mg |
| 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 |
| Seleen | 23,0 µg / 40 µg |



Pro Kala

Kaloissa on paljon valinnanvaraa!
Parhaat kalaruokavinkit löydät Pro Kalan kotisivulta
www.prokala.fi

