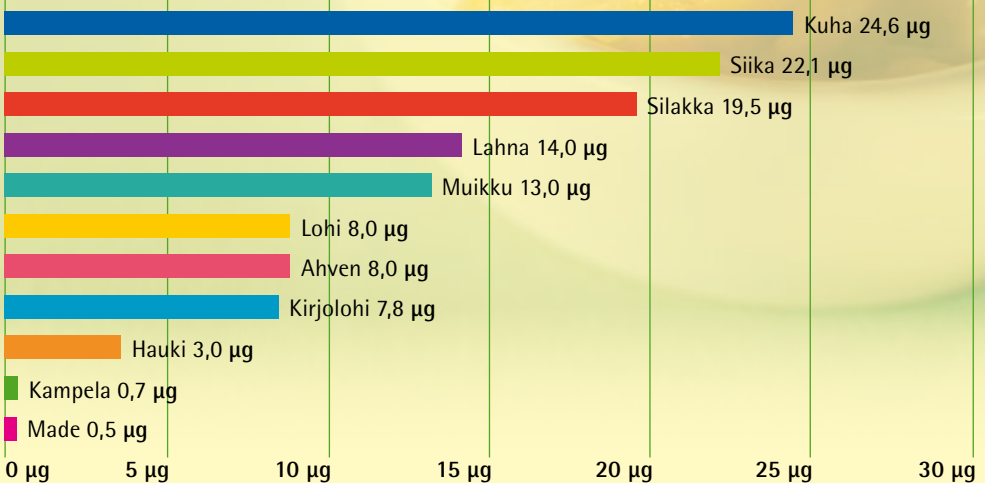




Pro Kala

Kalasta päivän D-vitamiinit

Kalojen D-vitamiinipitoisuuksia μg / 100 g syötävää osaa



Kala on suomalaisten paras luonnollisen D-vitamiinin lähde

D-vitamiinin saanti vaihtelee paljon ruokavalion mukaan - suomalaisten D-vitamiinitalo on selkeästi yhteydessä kalansyöntiin. Päivän D-vitamiiniannoksen voi saada jo yhdestä kala-ateriasta. Kaikissa kaloissa on paljon D-vitamiinia, mutta erityisen runsaasti sitä sisältävät kuha, siika ja silakka. Kalan D-vitamiini on hyvin imeytyvää D₃-muotoa.

Ravinnon D-vitamiini on meille välttämätöntä, sillä D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta riittävästi vain kesikeskellä. Kun syö kalaa useammin kuin kahdesti viikossa ja käyttää vitamiinoituja maitotuotteita, niin D-vitamiinin saanti on hyvällä mallilla.



Nauti kalaa ainakin kahdesta kolmeen kertaan viikossa!

D-vitamiinin monet terveyshyödyt

D-vitamiinilla on monta positiivista vaikutusta terveyteen, mutta erityisesti siitä hyötyy luusto. D-vitamiini edistää kalsiumin imeytymistä, luuston normaalia kasvua ja kehitystä. D-vitamiinin puute aiheuttaa puolestaan luustosairauksia kuten riisitautia ja osteoporoosia. D-vitamiinin lisäksi kalasta saa

luustolle hyödyllistä kalsiumia.

Riittävä D-vitamiinin saanti tukee immuunipuolustusta. Esimerkiksi flunssaa ja ylähengitystien infektioita esiintyy vähemmän niillä, joilla on hyvä D-vitamiinitila. D-vitamiinin runsas saanti on yhteydessä myös hyvään lihasvoimaan ja fyysiseen suori-
tuskykyyn.

Kalan D-vitamiini ja hyvät rasvat suojaavat sydäntä

Elimistön hyvä D-vitamiinitila on hyödyksi myös sydämelle, ja se saattaa ehkäistä sydän- ja verisuonitautien syntyä. D-vitamiinin on osoitettu vaikuttavan suotuisasti verenpaineen säätelyjärjestelmään ja ehkäisevän tulehdusreaktiota. Sydänterveyden lisäksi elimistön hyvä D-vitamiinitila on yhdistetty monen kansansairauden pienempään esiintyvyyteen.

Kalan pehmeä rasva, joka sisältää paljon pitkäkettuisia omega-3-rasvahappoja ja myös hyväksi sydämelle ja verisuonten toiminnalle. Useissa tutkimuksissa on todettu, että 1-2 viikoittaisen kala-aterian syöminen vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.

Esimerkiksi eskimoilla, jotka syövät paljon rasvaista kalaa ja hylkeen lihaa sekä paljon kalaa syöville japanilaisilla sydän- ja verisuonisairauksia esiintyy huomattavasti vähemmän kuin muissa väestöissä.

Elintarvikkeista saatava D-vitamiini µg/ annos

Kuha- tai siika-annos (120 g)	28
Silakka-annos (6 kpl, 120 g)	23,4
Muikkuannos (120 g)	15,6
Ahven-, lohi- tai kirjolohiannos (120 g)	9,5
Kantarellit (50 g)	7,9
D-vitamiinoitu tavallinen maito, piimä tai jogurtti, ei luomu (2 dl)	2
Kananmuna (60 g)	1,3
Margariinit ja kevytlevitteet (2 tl, 10 g)	1
Maksapihvi, lihapullat (120 g)	0,8
Appelsiini, avokado, banaani, omena, päärynä (80 g)	0
Ruisleipä, sekaleipä, annos kaurapuuroa (50-200 g)	0

Aikuinen tarvitsee D-vitamiinia ruoasta noin 20 mikrogrammaa päivässä, jotta seerumin D-vitamiini olisi suositeltavalla tasolla.