

# VALITSE VÄRIKÄÄSTI

Kasviksia suositellaan nautittavaksi päivittäin noin puoli kiloa päivässä eli 5-6 kourallista. Kasviksista saa monia elimistölle tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, antioksidantteja ja muita terveyttä edistäviä yhdisteitä. Kasvikset sisältävät tehoaineita vaihtelevasti, minkä vuoksi erivärisiä kasviksia tulisi nauttia monipuolisesti. Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat.

## Runsas kasvien käyttö

- vahvistaa vastustuskykyä
- ehkäisee monia kroonisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja ja diabetesta
- alentaa verenpainetta
- auttaa veren kolesterolin hallinnassa
- edistää suoliston toimintaa

**C-vitamiini** on tärkeää vastustuskyvyille. Se toimii antioksidanttina eli suojaa elimistöä haitalliselta hapettumiselta. Vähäinen C-vitamiinin saanti aiheuttaa väsymystä ja infektiokerkkyyttä.

**Folaatti** eli foolihappo on vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini, jota tarvitaan mm. elimistön punasolujen tuotantoon. Folaattia on erityisen paljon vihreissä lehtivihanneksissa. Puute aiheuttaa anemiaa.

### Nauti kasviksia joka aterialla

- Käytä kasviksia monipuolisesti ruoanlaitossa
- Täytä lautasesta noin puolet kasviksilla
- Nauti leivän päällä erivärisiä kasviksia
- Nauti marjoja ja hedelmiä välipaloina sekä puuron, jogurtin tai viilin kanssa

# Saatko riittävästi C-vitamiinia?

MARJAT [ 1 dl ] c-vitamiinia, mg	HEDELMÄT [ Yksi kappale ] c-vitamiinia, mg	JUUREKSET JA VIHANNEKSET [ Pieni annos ] c-vitamiinia, mg
Tyrni 90	Appelsiini 80	Paprika 70
Mustaherukka 60	Kiivi 60	Parsakaali 42
Lakka 50	Mandariini 18	Kukkakaali 22
Mansikka 30	Ananas 16	Valkokaali 15
Vadelma 19	Omena 12	Lanttu 12
Punaherukka 15	Banaani 12	Kesäkurpitsa 8
Karviainen 15	Päärynä 7	Tomaatti 6
Karpalo 12	Persikka/nectariini 6	Kurkku 4
Mustikka 9	Luumu 2	Porkkana 2
Puolukka 5	Viinirypäle 0,3	Lehtisalaatti 2

## Tuorepuuro

2 dl maustamatonta jogurttia

1 dl kaura- tai ruishiutaleita

2 dl marjoja (mustikoita, mansikoita, herukoita)

1 banaani

Sekoita ainekset keskenään, mausta tarvittaessa tilkalla vaniljasokeria.

Anna tekeytyä jääkaapissa yön yli.

Jos kasvien pureskelu ei onnistu, lasillisesta täysmehua saa päivittäisen C-vitamiinitarpeen. Täysmehussa on kuitenkin paljon sokeria, joten lasillinen päivässä riittää!



Päivittäinen  
C-vitamiinin  
tarve on

**75 mg**

**Gery**  
Gerontologinen ravitsemus  
Gery ry

[www.voimaaruusta.fi](http://www.voimaaruusta.fi) • [www.gery.fi](http://www.gery.fi)

