

## Sosiaalinen vastuu: Ravitseminen ja liha

Olemme sitoutuneet vastuullisen liiketoiminnan systemaattiseen kehittämiseen strategiassamme ja toiminnassamme. Sosiaalinen vastuu tarkoittaa meille vastuullisia tuotteita, työntekijöiden hyvinvointia ja vastuullista hankintaketjua.

### Liha on osa monipuolista ruokavaliota

Terveyden edistäminen on toiminnassamme sosiaalisen vastuun keskiössä. Noudatamme tiukkoja tuoteturvallisuusstandardeja valmistaessamme tuotteita ja huomioimme niiden kehitysvaiheessa terveellisyyssnäkökohdat, kuluttajien maku- ja laatuodotuksia unohtamatta.

Ravitsemuksessa ei ole hyviä tai huonoja ruokia, kokonaisuus ratkaisee. Liha on osa ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota.

#### Terveellinen ruokavaliio on kokonaisuus

\* JOKAPÄIVÄISET VALINNAT LAUTAS-MALLIN MUKAAN

\* KOHTUULLISUUS AVAINASEMASSA

\* SUOSI MONIPUOLISESTI ELÄIN- JA KASVIKUNNAN RUOKIA

### LIHASSA ON RUNSASTI HYVIN IMEYTYVIÄ RAVINTOAINEITA



#### Kivennäisaineet ja vitamiinit

- Liha on hyvä raudan, sinkin, seleenin, magnesiumin, A-vitamiinin ja B-vitamiinien (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> ja B<sub>12</sub>) lähde
- Lihan hemirautaa on kasvikunnan ei-hemirautaa paremmin imeytyvää
- B<sub>12</sub>-vitamiinia tarvitaan mm. hermoston toimintaan. Sitä saadaan vain eläinkunnan tuotteista



#### Proteiini

- Lihassa on runsaasti proteiinia, 15-20 %
- Lihan proteiini sisältää kaikki elimistön tarvitsemat välttämättömät aminohapot
- Aminohapot täytyy saada ruuasta, elimistö ei pysty valmistamaan niitä
- Riittävästä proteiinin saannista on huolehdittava päivittäin. Keskimääräinen proteiinitarve on 1g proteiinia/kehon painokilo



#### Rasva

- Lihan rasvapitoisuus vaihtelee 2-25 % ruhonosasta riippuen
- Rasva jaotellaan tyydyttyneeseen (terveydelle haitallinen, kova) ja tyydyttymättömään (terveydelle edullinen, pehmeä)
- Suurin osa siipikarjan- ja porsaanlihan rasvasta on pehmeää, tyydyttymätöntä, nautan rasvasta noin puolet

- \* Liha on ruokavaliossamme paras proteiinin lähde, niin määrän kuin laadun kannalta
- \* Liha sisältää tyydyttynyttä rasvaa, mutta se on myös hyvä pehmeän, tyydyttymättömän rasvan lähde
- \* Liha on hyvä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde
- \* Ravitsemussuosituksissa suositellaan punaisen lihan määräksi korkeintaan 500g viikossa. Käytännössä tämä tarkoittaa noin kolmea liha-ateriaa viikossa



Siipikarjanlihan kulutus kasvaa voimakkaimmin – tämä on myös ravitsemussuositusten mukainen suunta



**Liha ei ole tyhjää energiaa: sen käyttö lisää tarpeellisten vitamiinien, kivennäisaineiden ja proteiinin saantia, mutta myös energian, rasvojen ja suolan määrää. Jos muu ruokavaliio on tasapainossa, ei punaisen lihan syönti ole terveydelle haitallista, ja kovan rasvan sekä suolan määrä pysyy suositusten mukaisena.**

Soile Käkönen  
Ravitsemusasiantuntija, THM (kliininen ravitseminen), laillistettu ravitsemusterapeutti  
HKScan



### Lihan kulutus HKScanin maissa (2015)

	SUOMI	RUOTSI	VIRO	TANSKA
Lihaa syövien osuus	93 %	90 %	-	96 %
Vuosittainen lihan kulutus, luullinen liha, hlö/vuosi	79 kg	85 kg	79 kg	109 kg
Punaisen lihan kulutus /viikko*	530 g	560 g	570 g	1200 g

Punaista lihaa (nauta, porsas, lammas) ja lihavalmisteita tulisi syödä korkeintaan 500 g (kypsäpaino, joka vastaa 700-750 g raakaa lihaa) viikossa.

\* Kypsennys ja hävikki huomioituna. Luullisesta lihasta luutonta on 80%, kypsennyshävikki vaihtelee 10-30% tuotteesta riippuen. Lihan ruokahävikki on n. 10 %. Lähde: Elintarviketalous publication 2016 /USDA, Eurostat, AMI, MEG, TNS Gallup Agriculture

### Mitä ravitsemussuosituksissa sanotaan?

Ravitsemussuositukset on tarkoitettu väestöryhmille. Ruokatazon suositukset korostavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta ja säännöllisten, jokapäiväisten valintojen merkitystä. Yksittäinen ruoka tai ravintoaine ei heikennä tai paranna ruokavalion ravitsemuksellista laatua.

On tärkeää koota ruokavalio siten, että energian saanti

vastaa kulutusta ja ravintoaineiden saanti on riittävää.

Lautasmalli opastaa käytännönläheisesti koostamaan aterian suositusten mukaan. Puolet lautasesta varataan kasviksille, neljäsosa lihalle, kalalle tai kasviproteiinille ja viimeinen neljännes hiilihydraattien lähteelle kuten pastalle, perunalle, riisille tms. Aterian täydentää ruokajuoma, öljypohjainen salaattinkastike sekä margariinilla sivelty täysjyväleipä.



Liha on erinomainen proteiinin ja välttämättömien ravintoaineiden lähde - suositusten mukaisesti nautittuna.

### LIHA JA MAHDOLLISET TERVEYSVAIKUTUKSET

Väestötutkimuksissa on saatu näyttö siitä, että runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita käyttävät henkilöt sairastuvat useammin paksusuolen syöpään ja tyypin 2 diabetekseen, verrattuna niihin, jotka käyttävät vain vähän lihaa ja lihavalmisteita. Lihaa runsaasti kuluttavat myös lihovat muita herkemmin. Lihavalmisteita runsaasti käyttävät sairastuvat lisäksi tavallista todennäköisemmin sydän- ja verisuonisairauksiin. Punaisella lihalla ei tätä yhteyttä ole. Siipikarjanlihan käytöllä ei ole havaittu terveydelle epäedullisia vaikutuksia.

On mahdollista, että lihaan liittyvät terveydelliset riskit tulevat esille vasta silloin, kun muu ruokavalio on puutteellinen. Punainen liha kohtuudella käytetty sopii osaksi monipuolista, terveellistä ruokavaliota.

### INNOVATIIVINEN RYPSIPORSAS®

Rypsiporsas® on mitä se syö: Rypsipitoisen ruokinnan ansiosta osa porsaan kovasta rasvasta korvautuu pehmeällä rasvalla. Pehmeämpi rasvakoostumus tekee lihasta maukkaampaa ja terveyden kannalta paremman valinnan.

Rypsiporsas®-ruokinta on maailman tarkimmin seurattu. Rehu sisältää lähipeltojen viljaa, rypsinsemiä, hennettä ja härkäpapua. Rehun ansiosta Rypsiporsas®-lihassa on pienempi määrä tyydyttyneitä, kovaa rasvaa, ja noin neljä kertaa enemmän välttämättömiä omega 3 -rasvoja tavalliseen porsaanlihaan verrattuna.