

# VALITSE VÄRIKÄÄSTI

Kasviksia suositellaan nautittavaksi päivittäin noin puoli kilo 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 kasvisten 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 vastustuskyvylle. 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:tä?

## MARJAT

Marja	C-vitam, mg
Tyrni	90
Mustaherukka	60
Lakka	50
Mansikka	30
Vadelma	19
Punaherukka	15
Karviainen	15
Karpalo	12
Mustikka	9
Puolukka	5

## HEDELMÄT

Hedelmä	C-vitam, mg
Appelsiini	80
Kiivi	60
Mandariini	18
Ananas	16
Omena	12
Banaani	12
Päärynä	7
Persikka/nectariini	6
Luumu	2
Viinirypäle	3

## JUUREKSET JA VIHANNEKSET

Vihannekset ja juuret	C-vitam, mg
Paprika	70
Parsakaali	42
Kukkakaali	22
Valkokaali	15
Lanttu	12
Kesäkurpitsa	8
Tomaatti	6
Kurkku	4
Porkkana	2
Lehtisalaatti	2

Marjat, viinirypäle 1 dl • Hedelmät 1 kpl • Vihannekset ja juurekset pieni annos



### 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.

Päivittäinen  
C-vitamiinin  
tarve on

**75 mg**

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

