

Rasvan laadulla on väliä.

Suomessa valmistetut Keiju -levitteet

Keiju



Leivälle, paistamiseen
ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen
ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen
ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen
ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen
ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan

Lisätietoa:
www.keiju.fi
www.alentaja.fi

Juokseva



Ruuanlaittoon ja leivontaan

VALMISTETTU
SUOMESSA
VALMISTETTU

Tehokas tapa alentaa kolesterolia

Alentaja



Kasvisteroli alentaa kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä.

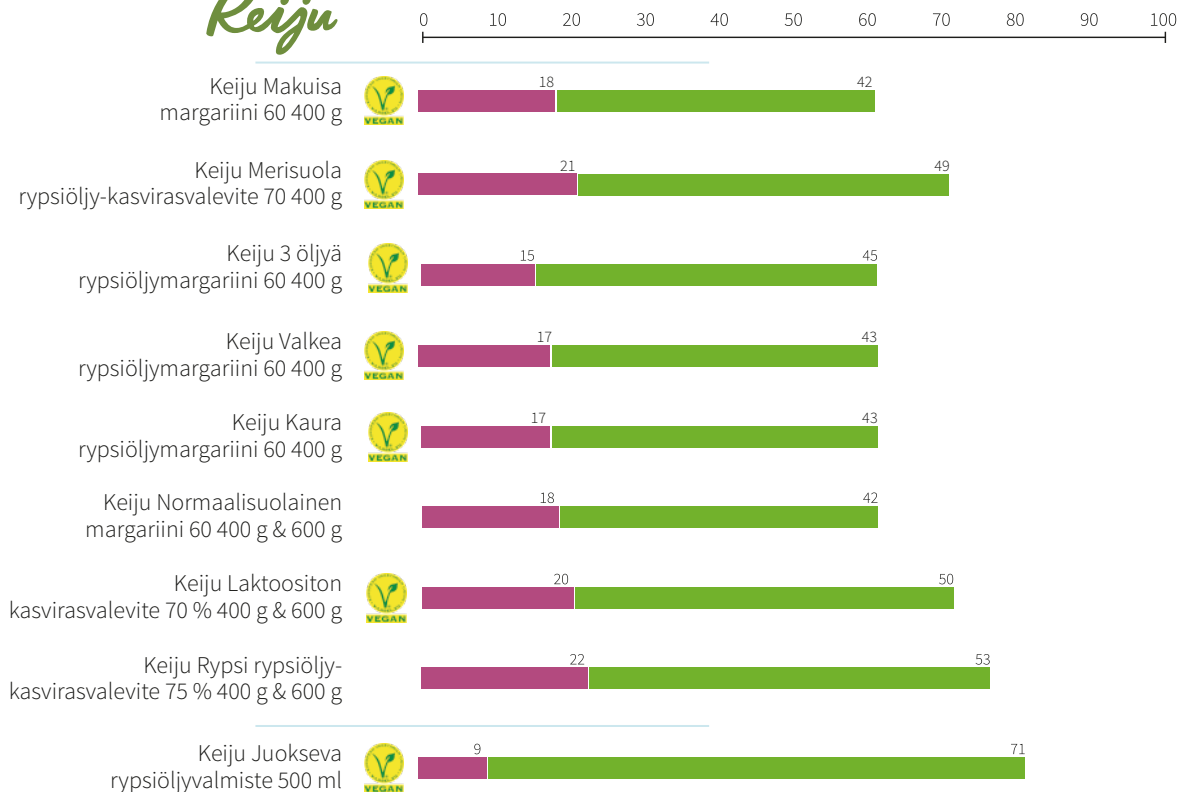
Rasvan laatu ratkaisee

Lähes kaikki suomalaiset saavat tyydyttynyttä rasvaa suosituksiin nähden liian paljon. Nykyisissä ravitsemussuosituksissa korostetaan rasvojen laadun merkitystä terveydelle. Suositusten mukaan kolmannes päivän kokonaisenergiasta tulisi saada rasvoista, ja tästä määrästä 2/3 tulisi olla pehmeää ja tyydyttynyttä rasvaa alle 10 %. Liiallinen tyydyttyneen rasvan osuus ruokavaliossa lisää muun muassa sydän- ja verisuonitautien riskiä ja heikentää elimistön glukoosiaineenvaihduntaa. Lähde: Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuosituksien 2024

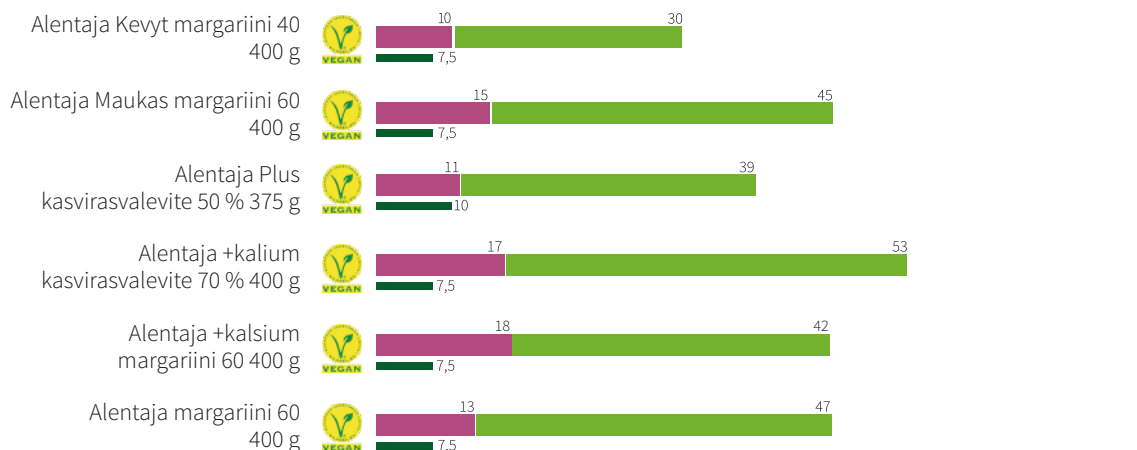
Rasva voi olla laadultaan pehmeää tai kovaa. Pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa on runsaasti kasviöljyissä kuten rypsiöljyssä, pehmeissä tai juoksevilla margariineissa ja kalassa. Pehmeä, tyydyttymätön rasva sisältää tärkeitä omega-rasvahappoja, jotka tutkimusten mukaan edistävät terveyttä. Kova rasva on rakenteeltaan tyydyttynyttä rasvaa, jota on erityisesti rasvaisissa maitovalmisteissa kuten juustoissa, voissa sekä rasvaisissa lihoissa ja lihavalmisteissa. Kova rasva voi olla haitallista terveydelle, jos sitä on ruokavaliossa liikaa. Tyydyttyneiden rasvahappojen korvaaminen moni- ja kertatyydyttymättömillä rasvahapoilla parantaa veren rasva-arvoja, mikä on tärkeää muun muassa sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä ja hoidossa. Lähde: Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuosituksien 2024

Keiju- ja Alentaja -levitteissä sekä Keiju juoksevassa on runsaasti pehmeää rasvaa sekä omega-3- rasvahappoja, ja vain vähän kovaa rasvaa, jolloin ne ovat helppo tapa huolehtia osaltaan pehmeän rasvan ja välttämättömien rasvahappojen saannista. Lisäksi kaikille alla mainituille Alentaja- ja Keiju- levitteille sekä Keiju juoksevalle on myönnetty sydänmerkki, joka kertoo että tuotteet ovat tuoteryhmässään rasvan laadun ja suolan määrän suhteen ravitsemuksellisesti parempi valinta.

Keiju



Alentaja



Kova tyydyttynyt rasva Pehmeä tyydyttymätön rasva Kasvisteroli