



8VUOKKO.A.FI

Vitamiinit ja hivenaineet ravinnosta

Tässä käymme läpi tärkeimpiä vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita ja niiden lähteitä ravinnosta.

Muistutamme, että näiden ravinteiden saannissa on hyvä pitää terve maalaisjärki käytössä ja välttää liian tarkkaa laskemista, koska absoluuttista tarvetta on mahdoton määrittää!

Määrät vaihtelevat yksilöllisen tarpeen mukaan ja siihen vaikuttavat mm. kulloinenkin elämäntilanne, aktiivisuus, levon määrä ja moni muu seikka.

Tässä on listattuna muutamia tärkeimpiä vitamiineja ja hivenaineita. Ravinteen perässä on saantisuositus per vrk:

C-vitamiini: virallinen saantisuositus 75 mg

C-vitamiini toimii antioksidanttina ja on sisäisen puolustuksen kulmakiviä!

Hyviä lähteitä (mg/100g) :

- ruusunmarja 796 mg
- persilja 200 mg
- paprika 184 mg
- nokkonen 175 mg
- mustaherukka 128 mg
- parsakaali 120 mg
- lehtikaali 110 mg

D-vitamiini: virallinen saantisuositus 10 mcg ja yli 75 vuotiailla 20 mcg

D-vitamiini vaikuttaa voimakkaasti kalsiumin ja luuston aineenvaihduntaan. Tämän lisäksi se vaikuttaa myös sydän- ja verisuonitautien sekä syöpätautien riskiin.

D-vitamiinia pidetäänkin nykyään enemmän hormonina kuin vitamiinina.

Hyviä lähteitä (mcg/100 g) :

- Aurinko: 15 min altistusta auringon ollessa korkeimmillaan
- Siika ja ankerias 25 mcg
- Silakka 17 mcg
- Ahven 16 mcg
- Suppilovahvero 15 mcg
- Lahna 14 mcg
- Lohi 8 mcg

Kalsium: virallinen saantisuositus 800 mg

Kalsium on tärkeä luuston sekä hermoston toiminnalle. Ravinnosta saatavan kalsiumin tarve vähenee hiukan, jos d-vitamiinia tulee riittävästi.

Hyvä lähteitä (mg/100g) :

- Basilika, kuivattu 2240 mg
- Oregano, kuivattu 1576 mg
- Seesaminsien 960 mg
- Juusto (keskiarvo) 940 mg
- Herajauhe 790 mg
- Chiansiemen 623 mg

- Nokkonen 594 mg
- Tofu 350 mg
- Mifu 333 mg
- Manteli 276 mg
- Ruusunmarja 257 mg
- Herneen verso 250 mg
- Parapähkinä 160 mg
- Rucola, sinappikaali 160 mg
- Kananmunan keltuainen 140 mg
- Kahvi (valmistamaton) 141 mg
- Saksanpähkinä 140 mg
- Raejuusto 84-120 mg
- Kananmuna 57 mg
- Parsakaali 48 mg

Rauta: virallinen saantisuositus miehet 9 mg ja naiset 15-9 mg

Rauta on erittäin tärkeä verenmuodostuksessa sekä kilpirauhasen toimintaan. C-vitamiini tehostaa raudan imeytymistä.

Hyviä lähteitä (mg/100 g) :

- Basilika, kuivattu 89 mg
- Oregano, kuivattu 44 mg
- Veri 41 mg

- Mustapippuri 28 mg
- Maksa (keskiarvo) 14 mg
- Soijarouhe 13 mg
- Hampunsiemen 13 mg
- Kaakaojauhe 11 mg
- Kurpitsansiemen 10 mg
- Seesaminsien 9 mg

Sinkki: virallinen saantisuositus miehet 9 mg ja naiset 7 mg

Sinkki on tärkeässä roolissa elimistön immunitetin vahvistajana ja normaalin hormonitoiminnan edistäjänä sekä myös ruuansulatusentsyymien muodostuksessa.

Hyviä lähteitä (mg/100 g) :

- Hampunsiemen 10 mg
- Pinjansiemen 8 mg
- Kurpitsansiemen 8 mg
- Kaakaojauhe 7 mg
- Chiansiemen 6 mg
- Naudanliha 6 mg
- Poron ja hirvenliha 5 mg
- Maksa (keskiarvo) 5 mg
- Cashewpähkinä 5 mg
- Kananmunan keltuainen 5 mg

Jodi: virallinen saantisuositus 150 mcg

Jodi on tärkeä ravinne painonpudottajalle sekä kilpirauhasen terveille toiminnalle!

Hyviä lähteitä (mcg/100 g) :

- Merilevä kombu, kuivattu 429 000 mcg
- Merilevä, wakame, kuivattu 15 200
- Mineraalisuola 2500 mcg
- Ruokasuola, jodioitu 2500 mcg (5 g suolaa sisältää 125 mcg jodia)
- Merilevä, nori, kuivattu 2100 mcg
- Katkarapu 210 mcg
- Mäti, keskiarvo 140 mcg
- Kananmunan keltuainen 109 mcg
- Turska 105 mcg
- Seiti, pakaste 85 mcg
- Merisuola, jodioimaton 75 mcg
- Lohifilee 65 mcg
- Kananmuna 42 mcg

Seleeni: virallinen saantisuositus miehillä 60 mcg ja naisilla 50 mcg

Seleeni vaikuttaa suuresti immunitettiin sekä kilpirauhasen toimintaan.

Hyviä lähteitä (mcg/100 g) :

- Parapähkinä 1917 mcg
- Munuainen 135 mcg
- Kanamunan keltuainen 97 mcg
- Tonnikala, vedessä, säilyke 78 mcg
- Maksa, keskiarvo 73 mcg
- Seesaminsiemien 49 mcg
- Kuha ja siika 37 mcg
- Kananmuna 33 mcg
- Chiansiemien 32 mcg
- Poronliha 30 mcg
- Broilerinjauheliha 28 mcg
- Lohifilee 26 mcg
- Seiti, pakaste 26 mcg

Magnesium: virallinen saantisuositus miehillä 350 mg ja naisilla 280 mg

Magnesium on tärkeässä roolissa lihasten ja hermoston toiminnassa.

Hyviä lähteitä (mg/100 g) :

- Mineraalisuola 1100 mg
- Basilika, kuivattu 822 mg
- Kurpitsansiemen 535 mg
- Kaakaojauhe 520 mg
- Hampunsiemen 483 mg
- tahini, ei lisättyä suolaa 380 mg
- Parapähkinä 376 mg
- Chiansiemen 335 mg
- Kahvi, murukahvi, valmistamaton 327 mg (kahvi juoma, keskiarvo 11 mg)
- Soijarouhe 306 mg
- Manteli 278 mg
- Cashewpähkinä 260 mg
- Pinjansiemen 251 mg
- Saksanpähkinä 160 mg
- Hasselpähkinä 157 mg

B-12 vitamiini: virallinen saantisuositus 2 mcg

B-12 vitamiini on tärkeä tuki hermoston toiminnassa sekä muistin virkeyden ylläpitäjänä.

Hyviä lähteitä (mcg/100 g) :

- Naudan maksa 110 mcg
- Munuainen 24 mcg
- Silakkafilee 15 mcg
- Anjovis 11 mcg
- Mäti, keskiarvo 10 mcg
- Kananmunan keltuainen 7 mcg
- Hirven- ja poronliha 6 mcg
- Kirjolahifilee 5 mcg
- Tonnikala, keskiarvo 4 mcg
- Lohifilee 4 mcg
- Katkarapu 3 mcg
- Kananmuna 2 mcg
- Naudan ulkofilee 2 mcg
- Juusto, keskiarvo 2 mcg