

# 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](http://www.keiju.fi)  
[www.alentaja.fi](http://www.alentaja.fi)

## Juokseva



Ruoanlaittoon ja leivontaan

VALMISTETTU  
SUOMESSA  
VALMISTETTU

## Tehokas tapa alentaa kolesterolia

**Alentaja**



Leivälle



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan

Kasvisteroli alentaa kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä.

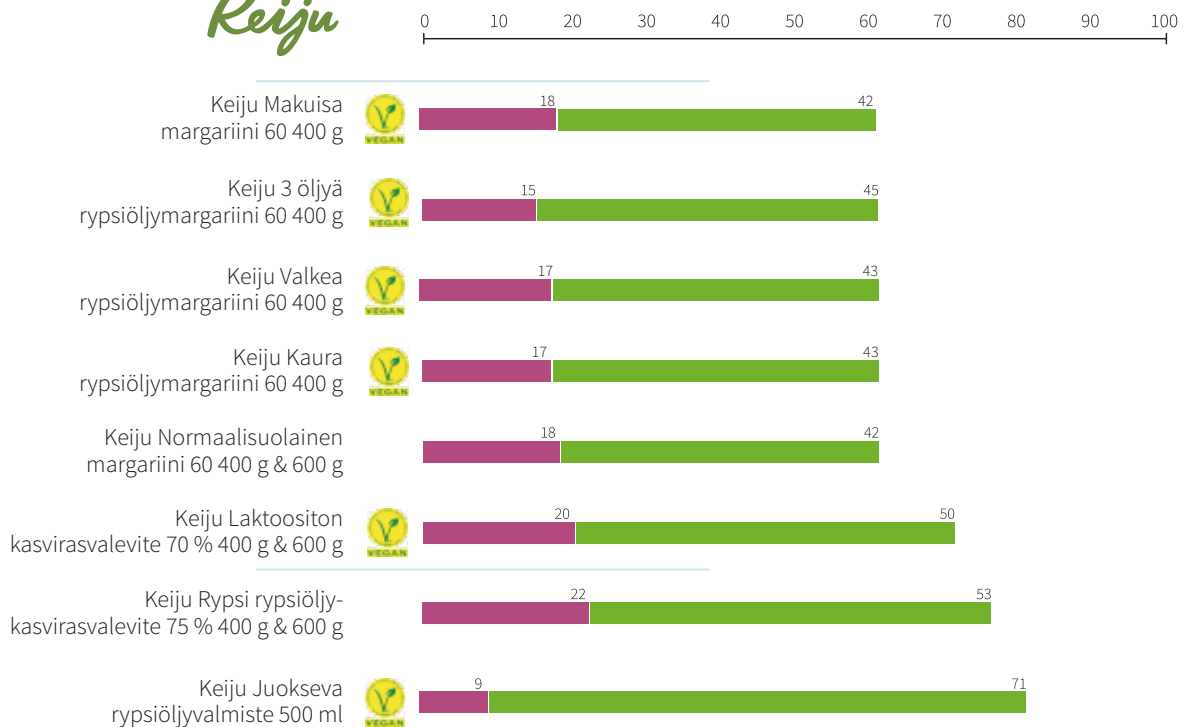
# Rasvan laatu ratkaisee

Lähes kaikki suomalaiset saavat tyydyttyntä 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 tyydyttyntä rasvaa alle 10 %. Liiallinen tyydyttyneen rasvan osuus ruokavaliossa lisää muun muassa sydän- ja verisuonitautien riskiä ja heikentää elimistön glukoosiaineenvaihduntaa. Lähde: Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024

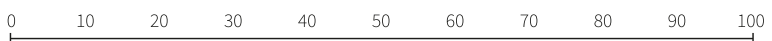
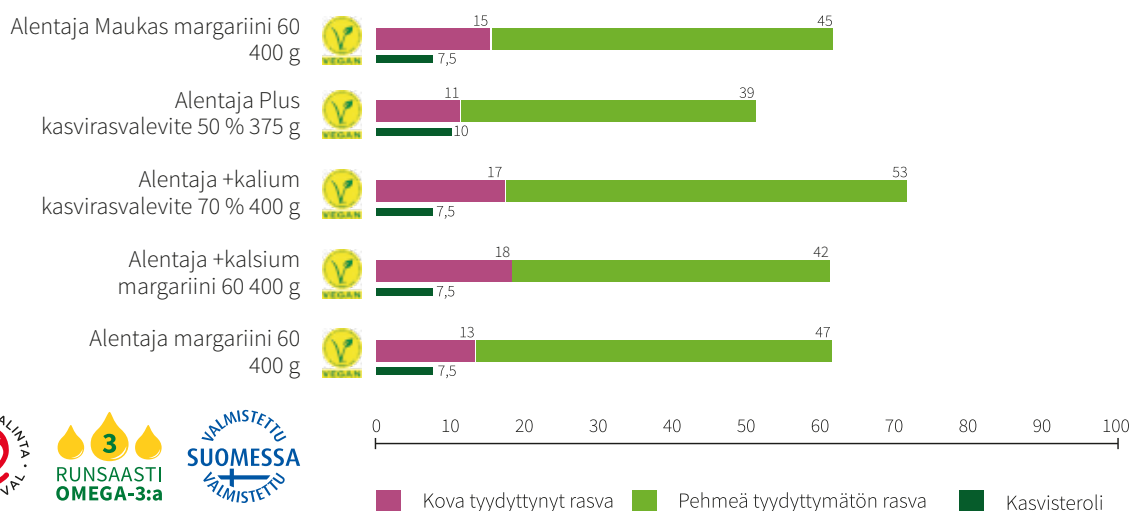
Rasva voi olla laadultaan pehmeää tai kovaa. Pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa on runsaasti kasviöljyissä kuten rypsiöljyssä, pehmeissä tai juoksevilla margariineissa ja kalassa. Pehmeä, tyydyttymätön rasva sisältää tärkeitä omega-rasvahappoja, jotka tutkimusten mukaan edistävät terveyttä. Kova rasva on rakenteeltaan tyydyttyntä 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 ravitsemussuositukset 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 tyydyttyntä rasva ■ Pehmeä tyydyttymätön rasva ■ Kasvisteroli