



# Juusto ravitsemuksessa





## Juusto ravitsemuksessa

- Rakennusaineita luustolle
- Hammasystävällistä
- Sopii erityisruokavalioihin





## Ravitsemussuositukset

- Rasvattomia tai vähärasvaisia ( $\leq 1\%$ ) nestemäisiä maitovalmisteita 0,5 litraa päivässä.
- Lisäksi vähärasvaista ( $\leq 1\%$ ) jogurttia tai viiliä
- 2-3 viipaletta vähärasvaista ( $\leq 20\%$ ) ja vähäsuolaista ( $\leq 0,7\%$ ) juustoa.

” *Maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin, jodin ja eräiden muiden kivennäisaineiden sekä B-vitamiinien lähteitä. Lisäksi D-vitamiinoidut maitovalmisteet ovat välttämättömiä riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi.*”

” Arkiruoan valmistuksessa kannattaa suosia vähärasvaisia maitovalmisteita ja säästää rasvaisemmat tuotteet harvemmin valmistettavien ruokien raaka-aineiksi.”

Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, Valtion ravitsemusneuvottelukunta.





# Juusto sisältää runsaasti maidon ravintoaineita



1 kg juustoa = 10 litraa maitoa





# Juustojen koostumus vaihtelee valmistustavan mukaan

- Tuorejuusto
- Kypsytetty juusto
- Sulatejuusto





# Juuston ravintoaineet

## Emmental juustossa /100g

(suositeltava saanti)

<b>Energia</b>	<b>1300 kJ/390 kcal</b>	<b>Kalsium</b>	<b>809 mg</b>	<b>(800)</b>
<b>Proteiini</b>	<b>29 g</b>	<b>Fosfori</b>	<b>522 mg</b>	<b>(700)</b>
<b>Rasva</b>	<b>30 g</b>	<b>Natrium</b>	<b>440 mg</b>	
kolesteroli	78 mg	<b>Magnesium</b>	<b>30 mg</b>	<b>(280/350)</b>
<b>Hiilihydraatit</b>	<b>0 g</b>	<b>Sinkki</b>	<b>4 mg</b>	<b>(7/9)</b>
laktoosi	0 g	<b>Jodi</b>	<b>95 µg</b>	<b>(150)</b>
		<b>Seleeni</b>	<b>13 µg</b>	
		<b>A -vit</b>	<b>241 µg</b>	<b>(800 )</b>
		<b>D-vit</b>	<b>0.2 µg</b>	<b>(7.5)</b>
		<b>B1 tiamiini</b>	<b>0.11 mg</b>	<b>(1.1)</b>
		<b>B2 riboflav.</b>	<b>0.63 mg</b>	<b>(1.3)</b>
		<b>B12-vit</b>	<b>1.7 µg</b>	<b>(2)</b>



(THL/Fineli 2010)



# Juuston proteiinit

- Hyvä proteiinin lähde
  - Tuorejuustot 7 – 20 % proteiinia
  - Kypsytetyt juustot 20 – 34 % proteiinia
  - Sulatejuustot 11 – 20 % proteiinia
- Juuston proteiinit (kaseiinifosfopeptidit) edistävät kalsiumin imeytymistä maitotuotteissa.





## Juuston rasva

- Antaa juustolle makua, pehmeyttä ja täyteläisyyttä.
- Merkitystä ruoanvalmistusominaisuuksille.
- Tuorejuustot 2 – 27 % rasvaa
- Kypsytetyt juustot 5 – 43 % rasvaa
- Sulatejuustot 5 – 23 % rasvaa
- Sisältää terveydelle edullista CLA:ta (konjugoitu linolihappo).
- Kolesteroli
  - 10 g:n viipale kermajuustoa (30%) - 8 mg kolesterolia.
  - 10 g:n viipale kevytjuustoa (15 %) - 3 mg kolesterolia.





# Kevytjuustot

Proteiinia ja kalsiumia

Rasvaa 2-5 %



Rasvaa 9-10 %



Rasvaa 12-17 %





## Juuston hiilihydraatit

- Maitotuotteiden hiilihydraatti on maitosokeri eli laktoosi.
- Juustot sisältävät vähän tai ei lainkaan laktoosia.
- Valmistuksessa valtaosa laktoosista poistuu heran mukana ja kypsytyksen aikana mikrobit käyttävät jäljelle jääneen laktoosin.
  
- **Kypsytetyt juusto**                      **laktoosittomia**
- **Tuorejuustot**                              **sis. laktoosia**
- **Sulatejuustot**                              **sis. laktoosia**



## Juuston kivennäisaineet

- **Monipuolinen kivennäisainekoostumus:**  
kalsium, fosfori, magnesium, sinkki, jodi, seleeni.
- Merkitystä luustolle, hampaille, kynsille, hiuksille.
- Kalsiumin saantisuositus aikuisilla 800 mg / vrk.





# Juustot ja kalsium

Kalsiumia mg/100 g

## Kypsytetty juusto

Valio Emmental punaleima	1100 mg
Valio Polar® 15 %	950 mg
Valio Oltermanni®	770 mg
Valio Aura®	420 mg

## Raejuusto

Valio Raejuusto	70 mg
-----------------	-------

## Tuorejuusto

Valio Viola®	70 mg
--------------	-------

## Sulatejuusto

Valio Koskenlaskija®	570 mg
----------------------	--------





# Maidosta saa helposti päivän kalsiumin (800 mg)



6 dl maitoa ja 2 viipaletta juustoa



600 g kalaa



200 g pähkinöitä



10 kg tomaatteja

Vastaavan määrän kalsiumia saa syömällä esim. 600 g kalaa tai 200 g pähkinöitä tai 10 kg tomaatteja.



## Juusto ja hampaat

- **Juuston** pureskelu stimuloi syljen eritystä ja tyramiini neutraloi happohyökkäystä.
- **Kalsium ja fosfori** edistävät hammaskudoksen mineralisaatiota ja vähentävät demineralisaatiota.
- **Juuston maitohappobakteerit** saattavat suojata hampaita haitallisilta mikrobeilta (Streptococcus, Candida).
- **Jälkiruoaksi juustoa!**





## Juuston vitamiinit

- Juusto sisältää rasvaliukoisia A- ja D-vitamiineja sekä vesiliukoisia B-ryhmän vitamiineja.
- D-vitamiinilla merkitystä kalsiumin imeytymiselle ja B-vitamiineilla useille elintoiminnoille ja ihon kunnolle.



### 100 g / juustoa

	<u>Emmental (30%)</u>	<u>Raejuusto(2%)</u>	<b>tarve/pv</b>
<b>A-vit.</b>	241 ug	22 µg	800 µg
<b>D-vit.</b>	0.2 ug	-	7.5 µg
<b>B12-vit.</b>	1.7 ug	0.7 µg	2.0 µg
<b>B1</b>	0.11 µg	0.03 µg	1.1 mg
<b>B2</b>	0.63 mg	0.22 mg	1.3 mg

**B 12 vitamiini tärkeä erityisesti kasvissyöjille.**



# Kaikki Valio Polar® juustot on vahvistettu D-vitamiinilla

- Kaikissa Valio Polar® juustoissa on D-vitamiinia 5 µg/100 g.
- D-vitamiini edistää kalsiumin imeytymistä ja auttaa luustoa pysymään lujana.





# Juusto ja erityisruokavalio

- Laktoosi-intoleranssi
  - Diabetes
  - Laihduttaja
  - Kohonnut kolesteroli
  - Keliakia
  - **Maitoallergia**
- kypsytetyt ja HYLA juustot
  - kevytjuustot
  - kevytjuustot
  - kevytjuustot
  - tavanomaiset juustot ovat gluteenittomia
  - **El juustoa!**



# Juustot ja laktoosi-intoleranssi

- Kypsytetyt (kovat) juustot ovat laktoosittomia.
- Tuorejuustoista löytyy HYLA<sup>®</sup>-tuotteita tai Valio Laktoositon<sup>™</sup> tuotteita.
- Sulatejuustot muutamaa poikkeusta lukuunottamatta laktoosittomia tai HYLA<sup>®</sup>-tuotteita.





# *Anna elämän maistua*



**Kiitos!**