



Lihalla tärkeä asema ravitsemuksellisesti tasapainoisessa ruokavaliossa

- Oikeaoppisesti rakennettu annos on tasapainoinen valinta myös ympäristövaikutuksiltaan

Liha muodostaa neljäsosan ravitsemuksellisesti tasapainoisesta ruoka-annoksesta ja se on mm. erinomainen proteiinin ja raudan lähde. Torstaina 17.9.2009 julkistetun hankkeen tulokset osoittavat, että lounaslautasmallin kaikilla ateriakomponenteilla on merkitystä ympäristövaikutuksen kannalta.

HK Ruokatalo oli mukana Kotitalouksien kulutusvalinnat ja niiden ympäristövaikutukset - hankkeessa.

Lihalla tärkeä ravitsemuksellinen merkitys

Suomalaisista 97 % syö lihaa¹. Henkilöä kohden lihaa syödään Suomessa 76,7 kg/vuosi, josta nautaa, possua ja siipikarjaa 72 kg². Lihan syöminen kannattaa, sillä liharuuista saa sopivasti proteiinia, pehmeää, sydänystävällistä rasvaa sekä aimo annoksen vitamiineja ja kivennäisaineita. Liha on erinomainen raudan lähde; hyvin imeytyvä hemirauta tehostaa myös muiden ruokien raudan imeytymistä. Lihasta saa myös monipuolisesti A- ja B-vitamiineja, erityisesti B₁₂-vitamiinia. Liha on tärkeä osa ruokavaliota erityisesti painonhallitsijalle, sillä lihan proteiini auttaa pitämään nälän poissa. Proteiinin avulla laihduttaminen on myös laadukkaampaa: kilot lähtevät rasvakudoksesta ja aineenvaihdunnallisesti aktiivinen lihaskudos säästyy.

Oikeaoppisesti rakennettu annos on tasapainoinen myös ympäristövaikutuksiltaan

Ravitsemuksellisesti tasapainoinen annos, joka sisältää neljänneksen lihaa, neljänneksen pastaa, riisiä tai perunaa sekä puolet kasviksia on tasapainoinen valinta myös ympäristövaikutuksiltaan. Verrattaessa eri elintarvikkeiden hiilijalanjälkiä annoskoon mukaan, 100 g possunlihaa, ½ kg kasviksia ja ½ litraa maitoa, eivät niiden hiilijalanjäljet juurikaan eroa toisistaan.

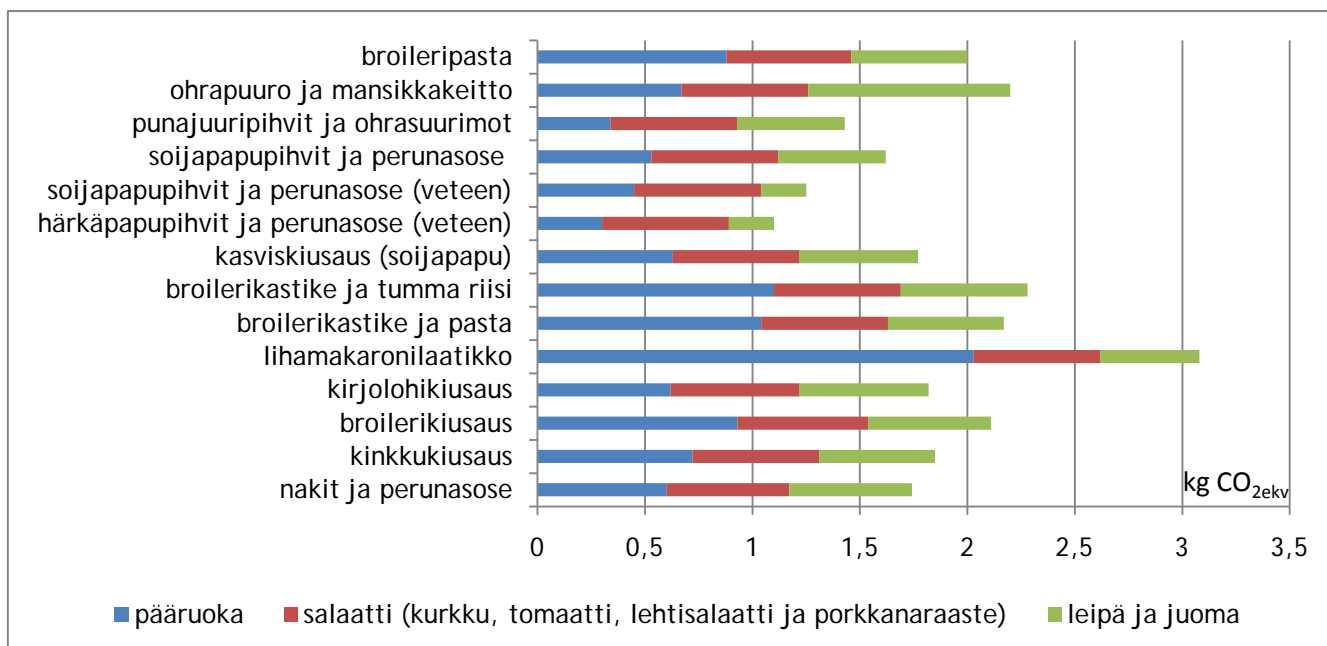
Aterian hiilijalanjälki jakautuu melko tasaisesti aterian eri komponenttien kesken

Nyt julkistetussa hankkeessa tutkittiin erilaisten ravitsemuksellisesti oikeaoppisesti rakennettujen lounaslautasmallien vaikutuksia ilmastonmuutokseen ja rehevöitymiseen. Lounaat jaettiin eri ateriakomponentteihin (pääruoka, salaatti sekä ruokajuoma ja leipä). Tutkimuksen tulosten mukaan ravitsemussuositusten mukaisesti syödessä aterian hiilijalanjälki näyttää jakautuvan keskimääräisesti melko tasaisesti pääruoan, salaatin, leivän ja juoman kesken.

seuraavalle sivulle ->

¹ Suomen Gallup Elintarviketieto Oy, Lihan kulutusta ohjaavat tekijät 2008

² Ravintotase 2008, MMM:n Tilastopalvelukeskus



Taulukko: Kotona valmistettujen lounasruokien ilmastonmuutosvaikutus eli hiilijalanjälki ³

Pääruuan osuus kotilounasannoksen hiilijalanjäljestä on 35-69 %. Suurin osa liharuoan ympäristövaikutuksista syntyy alkutuotannossa. Huomattavaa on myös se, että pääruuan lisäksi myös salaatin valinta vaikuttaa kokonaisuuteen. Salaatin osuus koti- ja valmisruokien aterian ilmastovaikutuksessa vaihtelee 12-32 %. Sesonkikasviksilla, kuten juureksilla, on ympärivuotisia kasvihuonetuotannolla tuotettuja kasviksia huomattavasti pienempi ympäristövaikutus. Ruokajuoman (maito) osuus koko lounaan ilmastovaikutuksista on 8-33 %.

Ravitsemussuositusten mukaisesti koottu ateria on siis eduksi sekä terveydelle että ympäristölle.

Lisätiedot:

- markkinointijohtaja Hanna Kukkonen, HK Ruokatalo Oy, p. 010 570 2433, hanna.kukkonen@hkruokatalo.fi

HK Ruokatalo Oy on pörssiyhtiö HKScan Oyj:n tytäryhtiö ja vastaa sen liiketoiminnasta Suomessa. HK Ruokatalo valmistaa ja markkinoi lihaa, lihavalmisteita ja valmisruokia. HK Ruokatalon tuotemerkit Suomessa ovat HK ja Kariniemen.

Vuonna 2008 kotimaan liikevaihto oli 740,4 miljoonaa euroa ja yhtiön palveluksessa oli n. 2 200 henkeä.

HK Ruokatalo tuntee vastuunsa suurena valtakunnallisena elintarvikealan toimijana ja on panostanut vastuullisuusasioihin jo pitkään. Lisäksi osana toimintansa jatkuvaa kehittämistä yhtiö osallistuu aktiivisesti alan yhteisiin kehityshankkeisiin ja rakentaa vastuullisuusstrategian vuoden 2009 aikana. Strategia kattaa koko toimintaketjun mm. tuoteturvallisuuden, ravitsemuksen ja ympäristöasiat sekä henkilöstön hyvinvoinnin ja alkutuotannon osalta esim. tuotantoeläinten hyvinvoinnin. Käytännön tasolla asia tarkoittaa nykyisiä käytäntöjä entisestään parantavia toimenpideohjelmia eri osa-alueille.

Lisätietoa HK Ruokatalosta on osoitteessa www.hkruokatalo.fi.

³ Kotitalouksien kulutusvalinnat ja niiden ympäristövaikutukset, 2009