

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

Löytyykö ruokakaupasta kivunlievitystä?

- 🌱 Kasviksista ja juureksista
- 🌱 Marjoista
- 🌱 Hedelmistä
- 🌱 Täysjyvätuotteista
- 🌱 Lihasta, kalasta
- 🌱 Maitotaloustuotteista
- 🌱 Tutkitaan asiaa tarkemmin!

Miksi ruokavalioon panostaminen kannattaa

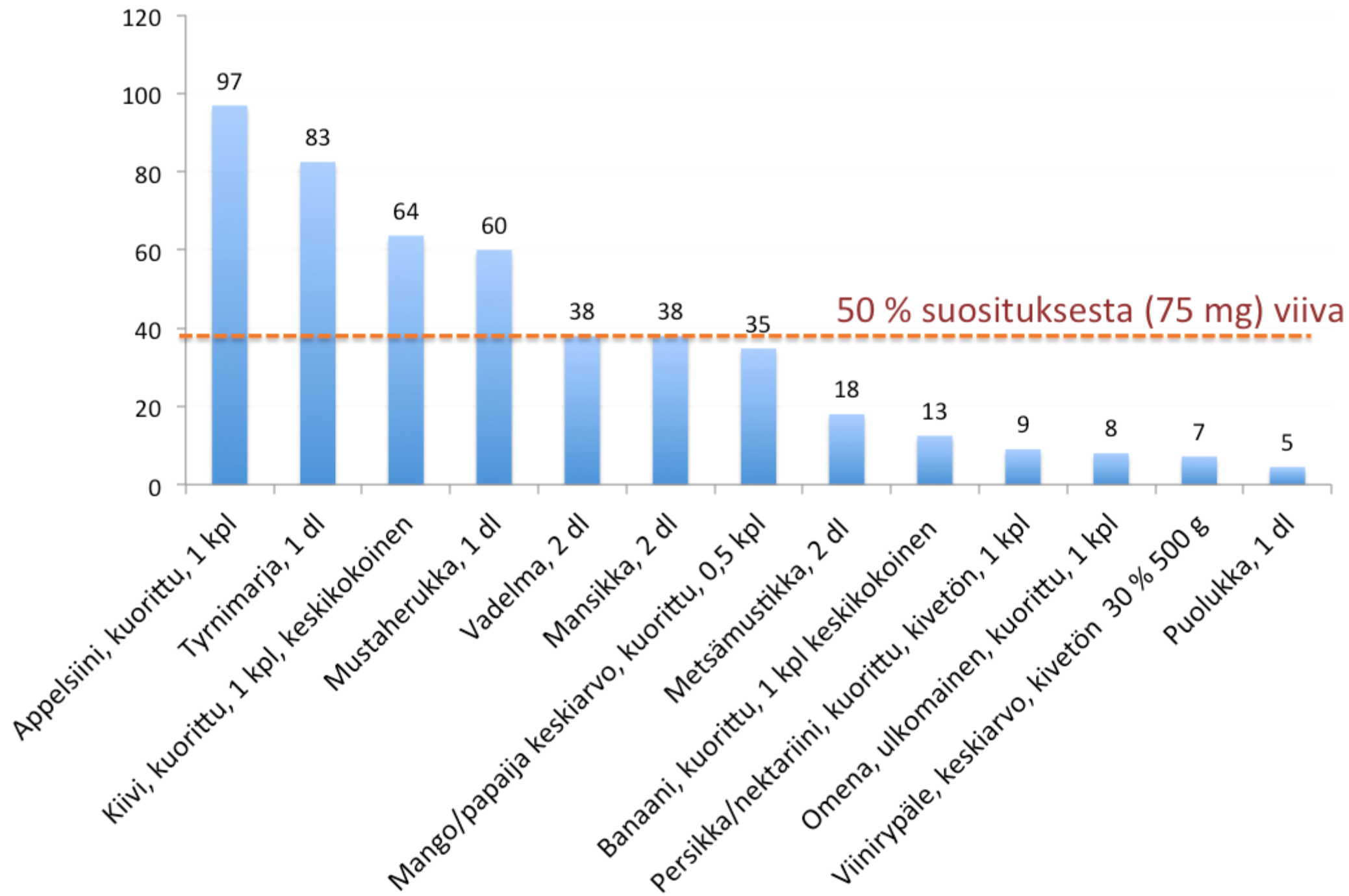
- 🌱 Ruokavaliolla on nykyisten tutkimusten mukaan merkittävä vaikutus sairauksiin, sekä hoidollisesti että ennaltaehkäisevästi
- 🌱 Mitä terveellisempi ruokavalio ja mitä terveellisemmät elämäntavat omaa, sitä suuremmalla todennäköisyydellä voi paremmin ja pysyy terveenä
- 🌱 Osa sairauksista on geeneissä

Tämän tiedämme

- 👉 C-vitamiinista voi olla apua
- 👉 Kudosten aineenvaihdunnalle B-vitamiineilla on merkitystä
- 👉 D-vitamiini voi helpottaa kipuja
- 👉 COX-2 –estäjää löytyy useasta ruoka-aineesta (tulehduskipulääkkeissä synteettisenä)

C-vitamiinin lähteitä

- 🌱 Marjat ja hedelmät parhaita
- 🌱 Historialliset lähteet olivat peruna ja puolukka
- 🌱 Saantisuositus 75 mg/ vrk



B-vitamiinit

- 🌱 B-ryhmään kuuluu 8 eri vitamiinia
- 🌱 Viljatuotteet, kasvikset, liha ja maitovalmisteet
- 🌱 B-12 vitamiini löytyy vain eläinkunnan tuotteista

B-vitamiinit

- 🌱 B1 eli tiamiini: täysjyvävilja, palkokasvit, pähkinät, peruna, sianliha
- 🌱 B2 eli riboflaviini: maito ja maitovalmisteet. Liha, muna, täysjyvävilja, pavut
- 🌱 B3 eli niasiini: liha, maito, muna, täysjyvävilja, pähkinät, sienet, palkokasvit
- 🌱 B5 eli pantoteenihappo: liha, kala, täysjyvävilja, vihannekset

B-vitamiinit

- 🌱 B6 eli pyridoksiini: Sian- ja siipikarjanliha, munankeltuainen, maitotuotteet, kala täysjyvävilja, kasvikset
- 🌱 B7 eli biotiini: Maksa, liha, kala, muna, soijapavut
- 🌱 B9 eli foolihappo: Kasvikset, hedelmät, marjat, täysjyvävilja
- 🌱 B12 eli kobalamiini: Vain eläinperäiset tuotteet kuten liha, kala ja maito









D-vitamiini

- 🌱 Suomessa tarvitaan iltojen pimetessä d-vitamiinipitoista ruokaa
- 🌱 Luuston tärkein vitamiini
- 🌱 D-vitamiinin avulla kalsium imeytyy paremmin

D-vitamiini

- 👉 Luonnollisissa elintarvikkeissa merkittäviä määriä vain kalassa; Huom! Omega-3- rasvahapot
- 👉 Maitotuotteet: neljä lasillista D-vitamiinoitua maitoa
- 👉 Tietyt sienet: portobello-sienilajikkeet, suppilovahvero
- 👉 Maksa; mukana myös rautaa, proteiinia ja A-vitamiinia
- 👉 Kalanmaksaöljy: Pelkkä ruokalusikallinen päivässä

Nivelrikkkoa ehkäiseviä ja lievittäviä ruoka-aineita

-  Chilipaprikat
-  Inkivääri
-  Granaattiomena
-  Tee
-  Kurkuma
-  Greippi
-  Oregano
-  Ananas

Inkivääritee

- 1 kuppi vettä
- ½ -1 tl tuoretta inkivääriä ohuina viipaleina
- Hunajaa
- Sitruunamehua
- Hauduta kuuma vesi ja inkivääri, noin 10 min, siivilöi ja mausta hunajalla ja sitruunalla
- Jauhetusta inkivääristä
- Vihreää teetä
- Johon lisätään ½ - 1 tl inkiväärijauhetta
- Maustetaan hunajalla tai sokerilla