

Matala-asteista tulehdusta torjuva RUOKAKOLMIO

KUNTO PLUSsan matala-asteista tulehdusta torjuva ruokakolmio jakautuu 5 tasoon sen mukaan, miten hyvin tai huonosti ryhmän ruoka-aineet auttavat elimistöä torjumaan matala-asteista tulehdusta. Kolmion kärjessä ovat niitä, jotka lisäävät tai pahentavat elimistön matala-asteista tulehdusta ja joita saa syödä korkeintaan harvoin. Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet lievittävät tai ehkäisevät matala-asteista tulehdusta. Syö eniten pohjalta ja vähiten kärjestä.

KOLMION POHJA – syö näitä päivittäin

Alimmassa osassa ovat elimistön matala-asteista tulehdusta ehkäisevät ruoka-aineet. Tämän tason elintarvikkeita kannattaa syödä, kun haluaa lievittää tai ehkäistä elimistön matala-asteista tulehdusta.

- Rasvainen kala (mm. lohi, muikku, makrilli)
- Mäti
- Kaali (mm. keräkaali, lehtikaali ja parsakaali)
- Avokado
- Pähkinät ja mantelit
- Oliivit
- Oliiviöljy
- Rapsiöljy
- Valkosipuli
- Probioottiset hapanmaitotuotteet
- Kimchi
- Hapankaali
- Inkivääri
- Kurkuma
- Marjat
- Vesi
- Tee

KOLMION KÄRKI: käytä näitä vain vähän tai vältä kokonaan

Matala-asteista tulehdusta hillitsevän ruokakolmion huipulla ovat elimistön hiljaista tulehdusta lisäävät ruuat ja juomat jotka altistavat elimistöä matala-asteiselle tulehdukselle. Vältä niitä.

- Sokeri
- Suola
- Alkoholi
- Makeiset
- Limsat ja makuvedet
- Lastut ja naksut

- Leivonnaiset ja keksit
- Lihaleikkeleet ja pekoni
- Kerma, voi, jäätelö, ranskan-kerma ja kermaviili
- Kookosmaito
- Pitkälle jalostetut elintarvikkeet ja ainekset

2. TASO: syö näitä vain silloin tällöin

Nämä elintarvikkeet eivät ole elimistölle erityisen hyviä. Syö näitä vain rajoitetusti, jos haluat syödä terveellisesti.

- Vaalea leipä
- Vaalea pasta
- Kiillotettu (valkoinen) riisi
- Kookos

- Hedelmäsäilykkeet
- Mehut
- Peruna
- Rasvainen juusto
- Punainen liha
- Soijajalosteet (tofu ja miso)
- Täysmaito
- Kasvimargariini

3. TASO: syö näitä kohtuudella

Nämä ruoka-aineet voivat kuulua terveelliseen ravitsemukseen. Ne eivät kuitenkaan ehkäise matala-asteista tulehdusta.

- Kurkku
- Bataatti, porkkana, palsternakka ja muut juurekset
- Edamamepavut
- Auringonkukkaöljy
- Banaani
- Lehtisalaatti ja jäävuorisalaatti

- Vähärasvainen juusto ja maito
- Kana ja kalkkuna
- Ohra ja speltti
- Kahvi
- Tumma suklaa
- Suolapähkinät
- Täysjyväleipä

4. TASO: syö näitä

Nämä ruoka-aineet auttavat ehkäisemään matala-asteista tulehdusta. Nämä ruoka-aineet ovat terveellisiä.

- Äyriäiset
- Vähärasvainen kala
- Munat
- Pavut ja linssit
- Siemenet ja alkioit
- Paprika
- Sipulit
- Tomaatti
- Herneet
- Omenat
- Päärynät
- Appelsiinit
- Melonit
- Rypäleet
- Mango
- Kiivi
- Täysjyväruisleipä
- Kvinoa
- Kaura
- Yrtit
- Leikkopavut
- Chili
- Täysjyväpasta
- Täysjyväriisi