



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

RAVITSEMUSOPAS

**ENERGIARAVINTOAINEET
-RASVAT**

TIETOA RASVOISTA

- Rasvat eli triglyseridit muodostuvat rasvahapoista.
- Rasvahappoja on erilaisia; tyydyttyneitä- ja tyydyttymättömiä rasvahappoja.
- Tyydyttyneet eli "kovat rasvat" ovat yksilölle epäterveellisempiä kuin tyydyttymättömät eli "pehmeät rasvat".

Rasvoista pehmeitä rasvoja kannattaa suosia. Pehmeitten rasvojen hyötyihin kuuluu:

- Palautumisen edistäminen
- Lihaskuuden ehkäiseminen
- Tulehdusten vähentäminen

Hyviä pehmeitten rasvojen lähteitä ovat muun muassa:

- Kasviöljyt
- Siemenet, pähkinät
- Sydänmerkityt margariinit
- Kala
- Avokado
- Olivit



Rasvat sisältävät runsaasti energiaa: 9kcal/g. Liiallista rasvojen nauttimista kannattaa välttää.

LÄHTEET

Viitattu:

terveurheilija.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)