

RAVINTOAINEKOOSTUMUS

TÄTÄ OPASTA VARTEN ANALYSOIDUT ELÄINLAJIT¹ -----

VERTAILUN VUOKSI MUITAKIN LIHALAJEJA²

		HIRVI	PEURA	PORONVASA	BIISONI	HANHI, rintafilee		STRUSTI	NAUTA	SIANKINKKU	BROILERI	KIRJOLOHI
		ulkopaisti	ulkopaisti	ulkopaisti	ulkopaisti	ei pintaosaa	pintaosan kera	paisti	paisti	silavoineen	rintafilee, nahaton	filee
Energiasisältö	kJ/100g	398	458	468	448	555	1 419	451	464	923	448	692
	kcal/100g	95	110	112	107	133	339	108	111	221	107	165
Vesi, %		76,4	73,9	73,8	74,8	71,5	51,2	74,9	—	—	—	—
Rasva, g/100g (%)		0,8	2,0	2,3	2,0	4,7	30,5	2,3	2,6	16,3	1,5	11
Kokonaisproteiini, g/100g (%)		21,3	22,3	22,1	20,9	22,4	16,3	21	21,6	18,8	23,1	16,8
Tuhka, %		1,15	1,5	1,4	1,2	1,7	1,2	1,3	—	—	—	—
Hiilihydraatti, g/100g (%)		0,4	0,3	0,5	1,3	0,0	0,8	0,5	0	0	1,2	0
Kokonaiskolesteroli, mg/100g		54	64	71	57	73	70	62	52	52	56	54
Rauta, mg/100g		3,2	3,8	3,6	3,7	4,5	3,6	4,9	3,1	1	0,7	0,4
Rasvahapot yht. g/100g		⁵ —	—	—	—	—	—	—	2,5	14,3	0,8	8,7
C 14:0, Myristiinihappo, %		0,8	1,7	2,4	1,4	—	0,4	0,9	—	—	—	—
C 16:0, Palmitiinihappo, %		14,5	19,0	21,9	17,1	—	22,5	22,7	—	—	—	—
C 16:1, %		0,9	1,7	1,3	2,9	—	3,7	10,1	—	—	—	—
C 17:0, %		0,9	1,1	1,4	1,6	—	0,1	0	—	—	—	—
C 18:0, Steariinihappo, %		17,8	19,6	19,4	15,6	—	4,9	8,1	—	—	—	—
C 18:1, Öljyhappo, %		21,3	31,1	31,1	40,7	—	56,9	34,7	37	42	—	—
C 18:2, Linolihappo, %		21,8	12,3	8,9	7,4	—	9,5	11,3	2,9	9,2	21,3	6,3
C 18:3, Alfa-linoleenihappo, %		4,9	1,8	1,1	2,6	—	0,8	0,9	0,6	0,8	1,3	11,8
C 20:2		0,0	—	—	0,0	—	0,0	—	—	—	—	—
C 20:4		6,0	4,0	3,1	3,2	—	0,0	6,8	—	—	—	—
C 20:5, EPA, %		2,5	1,2	1,0	1,0	—	0,0	0	0,24	0,1	0	4,3
C 22:6, DHA, %		—	—	—	—	—	—	—	0	0,1	2,5	12,7
Tunnistamattomat rasvahapot, %		8,9	6,5	8,4	6,6	—	1,4	4,5	—	—	—	—
Tyydyttyneet rasvahapot (S), %		34,0	41,4	45,1	35,7	—	27,8	31,7	44	36	25	21
Monoeenit (M) ³ , %		22,1	32,8	32,5	43,5	—	60,6	44,8	36	47	37	45
Polyeenit (P) ⁴ , %		35,1	18,5	14,1	14,2	—	10,2	19	8	16	38	30
P/S-luku		1,05	0,44	0,33	0,40	—	0,37	0,6	0,18	0,33	1,50	1,42
Omega-3-hapot yhteensä ⁶ , %		7,30	2,97	2,10	3,58	—	0,77	0,90	0,8	1,0	3,8	18,1
Steariinihappoa tyydyttyneistä, %		52	47	43	44	—	18	26	⁷ 45	⁷ 35	—	—

¹ Näyteanalyysit: Lihateollisuuden tutkimuskeskus.

² Viitearvot: Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 5. Helsinki 2005. <http://www.ktl.fi/fineli>.

³ Monoeenit = keratyydyttymättömät rasvahapot.

⁴ Polyeenit = monitydyttymättömät rasvahapot.

⁵ — = arvoa ei määritetty tai ei ole käytettävissä.

⁶ Omega-3-rasvahappojen yhteismäärä on saatu laske-
malla yhteen kolmen rasvahapon prosenttiosuudet:
C18:3, C20:5 ja C22:6. Riistassa viimeksimainittu to-
sin sisältyy tunnistamattomiin.

⁷ Steariinihapon osuus tyydyttyneistä rasvahapoista
sian- ja naudanlihassa. Lähde: Finfood Lihätiedotus.

HUOM! MÄÄRITYSTULOSTEN YLEISTETTÄVYYDESTÄ

Tämän oppaan ravintoainemääryiksiä varten valittiin
märehittöitä edustamaan ulkopaisti, strustsia paisti ja
hanhea rintafilee, koska niiden katsottiin edustavan
ruhon lihasten keskimääräistä koostumusta parhaiten.
Saman lajin yksilöiden väliset erot voivat olla varsin
suuria, sillä lihan ravintoainesisältö riippuu oleellisesti

eläimen pitkän aikavälin ruokavaliosta. Metsästettä-
vien riistaeläinten kohdalla asia korostuu, koska niin-
den ruokavaliota ei voi kasvattaja kontrolloida, kuten
tuotantoeläimillä. Tästä syystä ravintoainesisällöt ja eri
eläinlajien väliset erot on nähtävä suuntaa antavina.