

Faktalaatikko

Kellogg's ALL-BRAN REGULAR

Jo vuonna 1916 lanseerattu runsaskuituinen Kellogg's ALL-BRAN REGULAR sisältää 15 prosenttia kuitua. ALL-BRAN REGULAR on suuria rapeita täysjyvähiutaleita ja leseitä, joiden kuidut auttavat vatsaa toimimaan.

Kellogg's ALL-BRAN REGULARin historia

ALL-BRAN REGULAR on yksi Kellogg'sin vanhimmissa tuotteista. ALL-BRAN REGULAR oli itse asiassa ensimmäinen tuote, jonka Kellogg's toi markkinoille suosittuun Kellogg's Corn Flakesin jälkeen. Tämä tapahtui vuonna 1916. Kellogg's-tuotteet tulivat Pohjoismaihin vuonna 1929, mistä lähtien uusia tuotteita on tullut markkinoille jatkuvasti. ALL-BRAN REGULAR tuotiin Pohjoismaiden markkinoille vuonna 1954.

Näin Kellogg's ALL-BRAN REGULAR valmistetaan

ALL-BRAN REGULAR -hiutaleet käyvät läpi pitkän prosessin, ennen kuin niistä tulee hiutaleita. Aluksi raaka-aineet sekoitetaan erityisen Kellogg's ALL-BRAN REGULAR -reseptin mukaan. Se antaa tuotteelle sen ainutlaatuisen maun ja tuoksun. Seuraavaksi seos keitetään ja kuivataan ja lopulta valssataan hiutaleiksi. Tämän jälkeen hiutaleet paahdetaan suuressa uunissa, jolloin niistä tulee rapeita ja ilmavia. Jäähdyttämisen ja pakkaamisen jälkeen tuote on valmis kaupan hyllylle.

Mitä kuitu on?

Ravintokuitua on vain kasvikunnan tuotteissa. Kuitu on yhteisnimitys kaikelle sille kasviainekselle, jota elimistö ei pysty sulattamaan. Toisin kuin rasva, proteiinit ja imeytyvät hiilihydraatit, kuidut eivät imeydy elimistöön. Kuidun ansiosta ruoka kulkee nopeammin ruuansulatusjärjestelmän läpi. Lisäksi kuidut täyttävät vatsan ja tasoittavat verensokerin nousua. Tämä kaikki edistää kylläisyyden tunteen syntymistä, mistä on etua, kun haluat pudottaa painoasi tai vain ylläpitää nykyisen painosi. Kuidut myös sitovat haitallisia aineita suolessa, kuten kolesterolia ja eräitä yhdisteitä. Niillä on suotuisa vaikutus sydän- ja verisuonitautien ja eräiden syöpämuotojen ehkäisyssä. Kahdeksan kuluttajaa kymmenestä kokee Kellogg's ALL-BRAN REGULAR -hiutaleiden parantavan heidän vatsansa toimintaa.

Päivittäinen kuiduntarve

Aikuisten tulisi syödä päivässä 25–35 g kuitua. Lasten päivittäisestä kuidunsaannista ei ole olemassa grammamäärisiä suosituksia. Lähtökohtana on, että lapset tarvitsevat kuitua vähemmän kuin aikuiset, koska heidän energiantarpeensaakin on pienempi. Useimmat ihmiset luulevat saavansa riittävästi ravintokuitua, mutta ravintotutkimukset osoittavat, että suomalaiset syövät liian vähän kuitua – vain n. 20 g päivässä.

Monia eri kuitutyppejä

Eri kuitutypit toimivat elimistössämme eri tavoin. Jotkut kuitutypit hajoavat lähes kokonaan, kun taas toiset eivät pilkkoudu. Lisäksi elintarvikkeiden kuitu- ja energiapitoisuutta voidaan mitata eri tavoin. Ravintokuiduista mahdollisesti saatavaa energiaa ei oteta huomioon esimerkiksi ravintoainetaulukoissa.

Mistä energia syntyy?

Miten on mahdollista, että kuiduista voi saada energiaa, vaikkeivät ne imeydy ruuansulatuksessa? Suolistobakteerit hajottavat kuidut, jolloin suolistossa muodostuu vereen imeytyviä rasvahappoja, jotka muuttuvat soluissa energiaksi. Näin saamme kuiduista energiaa. Rasvahappojen muodostumiseen vaikuttaa suoliston bakteerikannan koostumus ja bakteerien aktiivisuusaste.

Kuidut ja kalorit

Kaiken tämän jälkeen voi olla hämmäntävää kuulla, ettei kuiduista saa energiaa tai että niistä saa yhtä paljon energiaa kuin hiilihydraateista. Nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että sekaruokavaliossa kuiduista saatava energiamäärä on noin 1,9 kcal grammaa kohti – mikä on noin puolet hiilihydraattien sekä proteiinien kalorimäärästä ja noin 20 % rasvojen sisältämästä kalorimäärästä. Kuitujen hyvä puoli on vähäinen energiapitoisuus, joten paljon kuituja sisältävän ravinnon energiatiheys jää pieneksi. Samalla ne kuitenkin antavat kylläisyyden tunteen.

10 vinkkiä runsaampaan kuidunsaantiin:

- 1.) Syö ruisleipää päivittäin
- 2.) Vaihda salaatti raastettuun kaaliin, esim. valko- ja punakaaliin
- 3.) Syö ALL-BRAN –tuoteperheen runsaskuituisia hiutaleita
- 4.) Syö perunoita valkoisen riisin ja pastan sijaan
- 5.) Syö runsaasti juureksia, esim. punajuuria, porkkanoita, palsternakkaa ja maa-artisokkaa
- 6.) Syö säännöllisesti palkokasveja, esim. linssejä, papuja ja herneitä
- 7.) Vaihda kurkun ja tomaatin kaltaiset salaattivihannekset herneisiin, parsakaaliin ja kukkakaaliin
- 8.) Syö karkeaa näkkileipää keksien ja vehnänäkkileivän sijaan
- 9.) Valitse aina näkki- tai ruisleipää
- 10.) Kuivatut hedelmät ovat hyviä kuidunlähteitä, joten käytä niitä salaattissa ja syö välipalana

