



Vaasan lisää täysjyväleipiinsä merkin, joka kertoo yhden viipaleen täysjyvägrammat

Viime syksynä julkaistuissa kansallisissa ravitsemussuosituksissa oli ensimmäistä kertaa mukana grammamääräinen suositus täysjyväviljan saannille. Vaasan lisää nyt kaikkiin täysjyvätuotteisiinsa täysjyvämerkin, joka kertoo, kuinka monta grammaa täysjyvää on yhdessä viipaleessa. Näin suomalaisten on helppo arvioida omaa täysjyvän saantiaan ja valita itselleen sopivimmat leivät täysjyväsuosituksen saavuttamiseksi.

Täysjyvän syöminen edistää sekä omaa että ympäristön terveyttä. Suomalaisessa ruokavaliossa leivät ovat tärkeimpiä täysjyväviljan lähteitä, joten leipävalinnoilla on väliä. Uusimpien ravitsemussuosittelujen mukaan päivässä tulisi syödä vähintään 90 grammaa täysjyvää. Tällä hetkellä suomalaiset eivät yllä suosituksiin, sillä miehet syövät täysjyvää noin 63 grammaa ja naiset noin 47 grammaa päivässä¹.

”Tällä hetkellä kaupassa on vaikea arvioida, paljonko mistäkin leivästä täysjyvää saa. Pelkän täysjyväpitoisuuden ilmoittaminen prosentteina ei anna tarpeeksi tietoa. Siksi lisäämme kaikkiin täysjyväleipiimme täysjyvämerkin, joka kertoo, kuinka monta grammaa täysjyvää on yhdessä viipaleessa. Haluamme tehdä täysjyvä tavoitteen saavuttamisesta helppoa – ja herkullista”, kertoo Vaasan Oy:n liiketoimintajohtaja **Minna Cousins**.

Täysjyväleipää ei tunnista ulkonäöstä

Leipien täysjyväpitoisuus vaihtelee, eikä sitä pysty päättelemään tuotteen ulkonäöstä tai väristä. Täysjyvä voi olla rouhetta, hiutaleita tai jauhoa – ei välttämättä kokonaisia jyviä. Mahdollisimman täysjyväisen tuotteen löytää pakkausmerkintöjä tarkastelemalla. Leipää saa kutsua täysjyväleiväksi silloin, kun vähintään 50 % viljaraaka-aineesta on täysjyvää. Vaasanin tavoitteena on, että vuonna 2030 myyntivolyymista 60 % on täysjyväleipiä.

Päivän suositellun 90 gramman täysjyväannoksen saa kasaan suhteellisen helposti: esimerkiksi yhdessä viipaleessa Vaasan 100 % Kaura -täysjyväkauraleipää on noin 18 g täysjyvää, eli 90 gramman suositus täyttyy viidellä viipaleella.

Täysjyvän hienous ja helppous vielä piilossa

Suomessa tiedetään paljon kuidusta ja sen terveyshyödyt tunnetaan hyvin, mutta täysjyvän hienous on vielä piilossa. Harva tuntee kaikkia täysjyvän hyvää tekeviä ominaisuuksia² tai tietää, että ruokavaliotekijöistä juuri täysjyvän vähäinen saanti aiheuttaa eniten terveiden elinvuosien menetystä – enemmän kuin liiallinen suolan saanti³.

Täysjyvän suosiminen on helppo tapa edistää omaa terveyttä, sillä kun viljasta käytetään koko jyvä, kaikki sen sisältämät kuidut, vitamiinit ja hivenaineet tulevat syödyksi. Täysjyvää syömällä voi edistää myös ympäristön terveyttä, sillä jyvistä ei mene mitään hukkaan. Silloin viljelymaa hyödynnetään mahdollisimman tehokkaasti ja korjatusta sadosta saadaan mahdollisimman paljon ruokaa.

”Täysjyvä on hieno esimerkki siitä, että ravitsemussuosittelujen noudattaminen voi olla helppoa ja maukasta. Syksyn uusista ravitsemussuosituksista puhuttaessa on keskitytty lähinnä siihen, mistä kaikkesta pitäisi luopua. Syöminen ja ruoka ovat kuitenkin iloisia asioita, jotka tuovat

meille paljon hyvää. Suositusten mukaan syöminen ei aina tarkoita luopumista, vaan sitä, että valitsee ravitsemampia versioita ruokapöytämme vakiotuotteista, kuten leivästä”, Cousins lisää.

- 1) [Finravinto 2017 -tutkimus, täysjyvän saanti Suomen aikuisväestössä](#)
- 2) IRO Research Oy, Vaasan Oy:n Tuhat suomalaista -tutkimus 06/2023, n=1000
- 3) [Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 2019](#)

Lisätietoja:

Anni Pyykkö, viestintäpäällikkö, Vaasan Oy
040 826 8254, anni.pyykk@vaasan.com

Vaasan Oy on suomalainen leipomoalan yritys, joka työllistää Suomessa noin 520 henkilöä. Yhtiön historia ulottuu aina vuoteen 1849, mikä tekee meistä Suomen vanhimman valtakunnallisen leipomoalan toimijan. Leivomme suomalaisten rakastamia leipiä neljässä leipomossa eri puolilla maata, rikkaan suomalaisen leipäkulttuurin edistämiseksi. Tunnetuimpia tuotemerkkejämme ovat Vaasan Ruispalat ja Vaasan Kauratyynyt. Suomen lisäksi leivomme myös Baltian maissa. Omistajamme Lantmännen Unibaken kautta olemme osa ruotsalaisten maanviljelijöiden omistamaa Lantmännen-monialakonsernia, joka on yksi Euroopan suurimpia toimijoita bioenergia-, kone-, maatalous- ja elintarviketoimialalla. vaasan.fi