

*Lue artikkeli ja vastaa sitä seuraaviin kysymyksiin.*

## **TYTTÖ JOKA PYSYY HOIKKANA SYÖMÄLLÄ PELKKÄÄ SUKLAATA**

Daily Mailin toimittaja

Eräs opiskelija on hämmentänyt ravitsemus-  
asiantuntijoita syömällä 90 suklaapatukkaa  
viikossa pysyäkseen hoikkana. 22-vuotias  
Jessica Coveney väittää, että näiden makei-  
5 den välipalojen syöminen ja kaiken muun  
ruuan pois jättäminen on hänelle ainoa tapa  
pysyä koossa 36.

Kun ravintofysiologit eilen varoittivat häntä  
pelkkää suklaata sisältävän ruokavalion mah-  
dollisista haittavaikutuksista, Jessica Coveney  
10 väitti, että hän ei koskaan ole tuntenut oloaan  
terveemmäksi. Hän sallii itselleen yhden kun-  
non aterian joka viides päivä, huolimatta avo-  
miehensä Ben Greerin - joka työskentelee  
15 kokkina - yrityksistä laajentaa hänen maku-  
tottumuksiaan. Jessica Coveney, joka  
opiskelee Bristolissa, sanoi eilen: "Minulla ei  
ole aikomustakaan muuttaa ruokavaliotani. Se  
on taivaallinen. Lääkäriini sanoo, että olen  
20 täysin terve, joten miksi vaivautua?"  
Hän kertoi, että hän alkoi syödä suklaata  
lohdutukseksi oltuaan rankalla dieetillä 16-  
vuotiaana, kun hän painoi yli 60 kiloa.  
Ihme kyllä hänen painonsa putosi 50 kiloon,  
25 ja kun hänen mielitekonsa kävi yhä  
voimakkaammaksi, hän meni osa-aikatyöhön  
karkkikauppaan, jossa hänelle maksettiin  
palkka suklaana. Hän sanoi: "Lupasin  
rajoittaa syömiseni kahteen suklaapatukkaan  
30 päivässä, mutta pian huomasin syöväni  
neljättä jo aamu yhdeltätoista."  
Winnie Chan Brittiläisestä ravitsemussäätiöstä,  
sanoi: "Olen yllättynyt, että joku voi pysyä hen-  
gissä tällaisella ruokavaliolla. Rasvoista hän  
35 saa energiaa pysyäkseen hengissä, mutta  
hänen ruokavalionsa ei ole tasapainoinen.  
Suklaassa on joitakin kivennäis- ja ravintoai-  
neita, mutta hän ei saa läheskään tarpeeksi vi-  
tamiineja. Hänelle saattaa tulla vakavia tervey-  
dellisiä ongelmia myöhemmin elämässään."  
40 Ben Greerin yritykset saada tyttöystävänsä  
kiinnostumaan tasapainoisemmasta ruoka-  
valiosta tuntuvat tuohon tuomituilta - hän syö  
nykyään itsekin kahdeksan suklaapatukkaa  
45 päivässä.

Lähde: Daily Mail, 30 maaliskuuta 1998

---

**Tehtävä 60: SUKLAA**

I113Q03- 0 1 8 9

Miksi Jessica aloitti suklaan syömisen?

.....  
.....

---

**Tehtävä 61: SUKLAA**

I113Q04- 0 1 8 9

Miksi Jessica jatkaa suklaan syöntiä?

.....  
.....  
.....

Ravintoarvoja käsittelevässä kirjassa on suklaasta seuraavia tietoja. Oleta, että näitä tietoja voidaan soveltaa myös siihen suklaaseen, jota Jessica Coveney syö koko ajan.

Ravintosisältö 100 g:ssa suklaata

Proteiinit (g)	Rasvat (g)	Hiilihydraatit (g)	Kivennäisaineet		Vitamiinit			Yhteensä energiaa (kJ)
			Kalsium (mg)	Rauta (mg)	A	B (mg)	C	
5	32	51	50	4	-	0,20	-	2142

---

## Tehtävä 62: SUKLAA

I113Q06- 0 1 2 8 9

Taulukon mukaan 100 g suklaata sisältää 32 g rasvaa, ja siitä saa 2142 kJ energiaa. Artikkelin riveillä 34-35 sanotaan: "Rasvoista hän saa energiaa pysyäkseen hengissä ..".

Kun hän syö 100 g suklaata, tuleeeko kaikki hänen saamansa energia (2142 kJ) 32 g:sta rasvaa? Perustelee vastauksesi käyttämällä taulukon tietoja.

.....  
.....

Alla olevasta taulukosta näkee tavalliselle aktiiviselle naiselle suositeltavien ravintoaineiden ja kilojoulien määrän vuorokaudessa.

Rivi	Ikä (vuosina)	Paino (kg)	Proteiinit (g)	Rasvat (g)	Hiilihydraatit (g)	Kivennäisaineet		Vitamiinit			Energiaa yhteensä (kJ)
						Kalsium (g)	Rauta (mg)	A (mg)	B (mg)	C (mg)	
1	16-19	50	60	85	320	0,9	15	0,45	2,5	50	9180
2	16-19	60	60	90	350	1,0	15	0,45	2,5	75	9660
3	20-35	50	60	80	300	0,7	12	0,45	2,3	40	8990
4	20-35	60	60	85	330	0,8	12	0,45	2,4	50	9240

---

**Tehtävä 63: SUKLAA**

I113Q07

Yllä olevassa taulukossa on neljä riviä, joilla on tietoja (rivit 1, 2, 3 ja 4). Mitkä näistä riveistä sopi Jessica Coveneyyn, kun artikkeli julkaistiin?

- A Rivi 1
- B Rivi 2
- C Rivi 3
- D Rivi 4

---

**Tehtävä 64: SUKLAA**

I113Q08- 0 1 2 3 8 9

Artikkelin riveillä 1-3 sanotaan, että Jessican ruokavalio koostuu 90 suklaapatukasta viikossa. Oleta, että hänen syömänsä suklaapatukat painavat 100 grammaa kappale. Taulukkojen 1 ja 2 tietojen perusteella voit laskea, että on vaikea uskoa, että Jessica pysyy hoikkana ruokavaliollaan.

Osoita tämä laskun avulla.

.....

.....

.....

.....

---

**Tehtävä 65: SUKLAA**

I113Q09

Riveillä 38 - 39 sanotaan että Jessica "ei saa läheskään tarpeeksi vitamiineja". Yksi suklaasta puuttuvista vitamiineista on C-vitamiini. Ehkä hän voisi korvata C-vitamiinin puutteen syömällä paljon C-vitamiinia sisältävää ruokaa "kunnon ateriallaan joka viides päivä" (rivit 12 ja 13).

Tässä on lista ruoka-aineista.

- 1 kala
- 2 hedelmät
- 3 riisi
- 4 vihannekset

Mitä kahta ruoka-ainetta suosittelisit tästä listasta Jessicalle, jotta hän voisi korvata C-vitamiinin puutettaan?

- A 1 ja 2
- B 1 ja 3
- C 1 ja 4
- D 2 ja 3
- E 2 ja 4
- F 3 ja 4