

RAVINTO

Oikeanlainen ruokavalio auttaa sinua jaksamaan päivän askareissa ja liikkumisessa, ja varmistaa myös niistä palautumisen. Hyvä ruokavalio edistää terveyttä ja tuo hyvän olon tunteen, jolloin voimme kokonaisvaltaisesti hyvin. <3 Ruokavalion koostaminen ei ole tähtitiedettä, pitää vain huomata hieman katsoa mitä purkkien kyljissä ravintoaine luettelossa sanotaan!

Tärkeintä ruokavalion koostamisessa olisi muistaa, että kokonaisuus ratkaisee. Kun ruokavalio on pääpiirteiltään kunnossa, on sijaa myös satunnaisille ”huonommille” nautintovalinnoille.

Laatu

Laadukas ruoka antaa keholle sen tarvitsemat energia-, suoja- ja rakennusaineet, jolloin kasvu ja kehitys on mahdollista. Ruokavalion olisi hyvä pohjautua perusruoalle, puhtaille raaka-aineille.

Pitkälle jalostetut elintarvikkeet kuten erilaiset valmisruuat, laatikot, pizzat, kalapuikot ovat melko ravinneköyhää ruokaa ja niiden tilalle olisikin parempi valita tuoretta lihaa tai kalaa tai jokin hyvä kasvisvaihtoehto. Toki näitäkin voi välillä syödä, muttei nämä saisi olla pääsääntöinen ravinto. Viljoista puhuttaessa valkoinen vilja sisältää enemmän sokeria ja vähemmän suojaravintoaineita kuin täysjyvävilja, ja siksi täysjyvää voidaan pitää laadukkaampana valintana. Noin nyrkkisääntönä voidaan sanoa, että einekset ja valkoinen vilja sekä sokeroidut tuotteet ovat laadultaan heikompia verrattuna tuoretuotteisiin ja täysjyvään.

Monipuolisuus

Kun ruokavalio kootaan monipuolisesti useasta eri lähteestä, voidaan varmistua siitä, että keho saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Yksipuolisesta ruokavaliosta puuttuu osa ravintoaineista ja osaa taas saadaan liikaa, joten huolehtimalla monipuolisesta syömisestä voi olla varma siitä, että elimistö saa kaikki tarpeelliset ainekset kehittyäkseen ja voidakseen hyvin.

Rytmitys

Säännöllinen syöminen on äärimmäisen tärkeää jaksamisen kannalta. Kun syödään tasaisin väliajoin sopivan kokoisia, ja oikein koostettuja

annoksia, pysyy verensokeritaso hyvänä ja siten arjessa harjoituksissakin on vire

parhaimmillaan ja myös palautuminen nopeutuu. Energiansaanti asettuu oikeisiin uomiinsa parhaiten silloin, kun muistetaan syödä riittävän usein. Huomioi kuitenkin, ettei säännöllinen syöminen ole sama asia kuin jatkuva napostelu; säännöllisyys tarkoittaa pikemminkin tasaista, 3-4 tunnin välein toistuvaa syömistä, jonka välissä tulisi aina olla jaksoja joiden aikana ei syödä mitään.

- Syö 4-6 ateriaa päivässä. (Riippuen tietenkin valveillaolo ajastasi.) Ateriavälit n.3-4 tuntia.
- Mikäli syödään vain 1-3 ateriaa päivässä, ateriavälit venyvät liian pitkiksi. Tällöin saattaa aterioiden koko kasvaa usein suuriksi, eikä kaikkia sen sisältämiä ravintoaineita kyetä elimistössä hyödyntämään. Myös verensokeri heittelee, seurauksena väsymys, energianpuute ja suorituskyvyn lasku, sekä ahmiminen ja makeanhimo (-> painonnousu!)

Hiilihydraatit:

- Aamulla ja liikunnan/treenin jälkeisellä aterialla eniten hiilihydraatteja. (Tai liikunnan/treenin ympärillä, mikäli harjoittelee vähänkään kovempaa) Välipaloilla jonkin verran ja iltapalalla vähän tai jonkin verran.
- Hyviä hiilihydraattilähteitä ovat; (Täysjyvä) riisi ja –makaroni, bataatti, (kaura)puuro, täysjyvä leipä, (vaaleat ”pulla-höttö” leivät ei ole paras vaihtoehto, suosi siis täysijyvä tuotteita sisältäviä leipiä.) sokeriton mysli, leseet, maustamattomista maitotuotteista jogurtti, juurekset, kasvikset, vihannekset, hedelmät ja marjat, sekä peruna. **Suosi näitä!** Tällaisten hiilihydraattien vaikutus verensokeriin on pieni. Osasta edellä mainittuja tuotteita saa hyvin myös kuituja, jotka mm. tasaavat verensokeria, ja auttavat suoliston toiminnassa.
- Syö vähän/kohtuudella voimakkaasti verensokeriin vaikuttavia hiilihydraatteja, tällaisia ovat mm. vaaleat leivät, runsaasti sokeria sisältävät murot, sokeroidut limsat ja tuoremehut, karamellit, leivonnaiset, suklaa... yleensäkin tuotteet, joihin on lisätty sokeria (usein vieläpä runsaasti) Eli, esimerkiksi monesti se monien

suosima ”terveellinen” aamiaisella juotu lasillinen tuoremehua saattaa olla aika iso sokeripommi.

Proteiinit:

- Proteiini on kehon (lihasten, sidekudokset, jänteet, hiukset jne...) rakennusaine. **Proteiineja tulisi syödä jokaisella aterialla**, proteiinit pitävät kylläisenä, nälkäkään ei yllätä ihan heti aterioinnin jälkeen, proteiinien vaikutus verensokeriin on pieni. Proteiinia tulisi saada mahdollisimman monipuolisista lähteistä. Hyviä eläinkunnan proteiinin lähteitä ovat; vähärasvainen liha, (esim. vähärasvainen jauheliha, sisä- ja ulkofilepihvit...),kala, broilerin rinta, kalkkuna, kananmuna (valkuainen), sekä vähärasvaiset maitotaloustuotteet (mm. rahka, raejuusto, vähärasvainen juusto, fetajuusto, ja jogurttikin ja maito ovat kohtalaisen hyviä proteiini lähteitä –näissä jälkimmäisissä on hyvä vain huomioda, että ne sisältävät myös hiilihydraatteja kohtalaisesti) Nykyään on tarjolla myös hyvin kasvisproteiini vaihtoehtoja, esim. soija, härkäpapu, nyhtökaura...

Rasvat:

- Elimistö tarvitsee välttämättömiä rasvahappoja, mm. hormonitoiminnan säätelyyn, aivojen ja hermosolujen toiminnan ylläpitämiseen ja solukalvojen rakenneosina toimimiseen. Eli tarvitsemme hyvälaatuista rasvaa päivittäin, muuten mm. nämä toiminnot järkkyvät! (Myös laihduttaessa rasvan palamisen teho hidastuu, jos emme saa tarpeeksi välttämättömiä rasvahappoja.)
- **Kiinnitä huomiota oikeanlaisten rasvojen saantiin!** Kasvipерäinen rasva on tärkein monitydyttymättömien rasvahappojen lähde, joita meidän tulisi suosia.
- Vältä tyydyttyneitä rasvoja. Näitä saadaan etenkin eläinkunnan (rasvaisista) tuotteista, kuten rasvaisista juustoista, meijerivoista, kuohukermasta ja runsaasti rasvaa -”ihraa”sisältävistä lihoista.(Elintarviketeollisuudessa paljon käytetty palmuöljy, sekä kovetetut kasvisrasvat, sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa. Usein tällaisia ”piilorasvoja” löytyy valmisruuista, mm. lihapiirakoista, hampurilaisista, jne., sekä monista margariineista)

- Suosi näitä välttämättömiä rasvoja; Paras omega-3 rasvahappojen lähde on kalaöljy. Hyviä omega 3 lähteitä ovat myös mm. pellavansiemenöljy, pellavansiemenet, saksanpähkinäöljy (ja-pähkinät), sekä rypsiöljy ja laadukkaat margariinit.
- Hyviä (omega 6) lähteitä ovat mm. Rypsiöljy, oliiviöljy, kylmäpuristetut vehnänalkio- ja auringonkukka öljyt, pähkinät, siemenet, margariinit, sekä soijalesitiini.
- Riittävän omega6 ja omega3 rasvahappojen saannin lisäksi on huolehdittava niiden keskinäinen tasapaino. Usein omega6 tulee ruokavaliosta riittävästi, mutta omega3 :n saanti jää tarvittavaa pienemmäksi.
- Suosi siis öljyjä, siemeniä, pähkinöitä, avokadoa, (rasvaista)kalaa, laadukasta margariinia(sekä hyvälaatuisia kanamunan keltuaisia.)Muista kuitenkin myös näiden syömisessä kohtuus. Kanamunia syödessä 1-3 keltuaista päivää kohti on riittävä. (Valkuaisia sen sijaan voi syödä huoletta vaikka ”kuinka monta”.)

RUUAN VALMISTUS:

Ruuan valmistukseen kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota! Hyvinkin terveellisistä rakka-ainesta ja ”vääränlaisella” valmistuksella niitä hyvinkin epäterveellisiä vaihtoehtoja. Eli eihän se alun perin muutama gramma rasvaa sisältävä naudan sisäfilepihvi ole enää vähärasvainen, jos se paistetaan voissa ja lisätään kermaa hiukan siihen päälle =) Paistaessa Teflon pannu on hyvä valinta! Siihen ei tarvitse lisätä öljyjä tai mitään rasvoja.

Keittäminen ja uunissa valmistaminen on oikein hyviä ja terveellisiä tapoja kypsentää ruokaa. Kuitenkin sillä tavoin, että niitä lihoja ei hauduteta marinadi/kerma liemissä.

Höyryttäminen on myös oikein hyvä valmistusmenetelmä.

JA SE VEDENJUONTI VIELÄ!

Vielä muutamia syitä miksi vesi on vanhin voitehistamme, ja miksi sillä on todella suuri merkitys hyvinvoinnillemme.

- Suorituskyky. Jo pienikin (2%) nestevaje vaikuttaa suorituskykyymme merkittävästi. Muista siis juoda ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen, sekä sen aikana.
- Elimistön peruselintoiminnot vaativat vettä toimiakseen; suolen- ja ruuansulatuselimistön toiminta, kehon lämpötilan säätely, ravinteiden kuljetus jne...
- Tärkeä ihon hyvinvoinnissa.
- Nestevaje voi aiheuttaa päänsärkyä, ensiapuna pieneen päänsärkyyn kannatta kokeilla vedenjuontia.
- Veden juominen voi ehkäistä flunssaa, (limakalvot pysyvät kosteina. Kuivat limakalvot ovat alttiimpia tartunnoille.)
- Vireystaso. Nestevaje aiheuttaa väsymystä ja heikentää keskittymiskykyä.
- Vedenjuonti edistää myrkkyjen ja kuona-aineiden poistumista elimistöstä. Vedenpuute voi lisätä mm. nivelongelmia, osittain em. syyn vuoksi.

Vedenjuonnista olisi hyvä tehdä ruutini vaikkapa siten, että aamun aloittaa lasillisella-parilla vettä, ja aterioiden välissä, tai enne kuin alat syömään, ota tavaksesi juoda muutama lasillinen vettä.

Jano on jo merkki keholta nestevajeesta!

Kesää ja mustikoita odotellessa

Kati Raatikainen

