



Etähyvinvointia
Siilinjärven
nuorille ja perheille!



VUOKUN RAVINTOVINKIT



Toukokuu 2020
Joonas Forsman
ohjaaja
Vuorelan Kunto

Ravinnon merkitys on erittäin suuri terveyden, vireyden, palautumisen sekä kehittymisen kannalta. Ruokavalion tulisi sisältää vain hyviä rasvoja, proteiineja, sekä hiilihydraatteja. Esimerkki päivittäisestä energiasaannista on 10-20% proteiineista, 45-60% hiilihydraateista ja 25-40% rasvoista. Mistä nämä olisi hyvä saada? Tässä tietoa siitä.

Rasvat

Rasvat ovat elintärkeitä elimistölle sillä ne toimivat muun muassa sisäelinten suojana ja lämmöneristeenä. Lisäksi niistä saadaan elimistölle tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja ja ne toimivat energianlähteenä ja energian varastomuotona. Rasvat myös toimivat solujen rakennusaineena ja osallistuvat hermoston toimintaan.

Hyviä rasvojen lähteitä ovat pähkinät, rasvainen kala, kasviöljyt, pehmeät levitteet, avokado, kananmuna.



Proteiini

Proteiini on elimistömme rakennusaine, jota tarvitaan lihaksistomme ja luuston kasvuun sekä uusiutumiseen. Proteiini ylläpitää lihasmassaa ja siksi vähentää lihaskatoa. Suositus on, että jokainen ateria sisältäisi proteiininlähteitä.

Hyviä proteiinin lähteitä ovat vähärasvaiset maitotuotteet, vähärasvainen liha, kala, kananmunat. Kasviproteiineista palkokasvit, pähkinät, soijavalmisteet, siemenet.

Proteiinin tarve vaihtelee muun muassa iän ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Proteiinia tulisi saada noin 1,1-1,3 g x painokilo/pv. Aktiivisille liikkujalle noin 1,6-2 g ja väliaikaisesti esimerkiksi painonpudotusvaiheessa energiansaannin ollessa vähäinen jopa 2,5 g.

Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat tärkeitä, koska ne auttavat pitämään olon energisenä, parantavat suorituskykyä ja kontrolloivat verensokeria. Hiilihydraatteja elimistö tarvitsee myös rasvojen hajotuksessa ja proteiinien ohella energiantuotossa. Ruokavalion hiilihydraatit tulisi koostua täysjyväviljoista, kasviksista, hedelmistä, marjoista, juureksista, vihanneksista.

Hiilihydraatin saannin määrä on hyvin yksilöllistä, mutta tässä alla suuntaa antavia määriä. Painonpudottajalle ja kiinteytyjälle määrä voi olla 2–5 g/kg/vrk. Lihasmassan kasvattajalle sopiva määrä 4–6 g, aktiiviliikkuville 5–8 g ja kestävyysurheilijalle jopa 8–10 g.



Kuidut

Kuidut ovat tärkeitä elimistön kannalta sillä ne edistävät ruoansulatuksen toimintaa. Kuidut lisäävät kylläisyyden tunnetta ja siksi auttavat myös painonhallinnassa. Kuituja tulisi saada ravinnosta päivittäin 25-35 grammaa.

Kuiturikkaimpia ruoka-aineita ovat kaikki täysjyväviljat, pavut, herneet, pähkinät ja siemenet. Hyviä kuidun lähteitä ovat myös marjat, hedelmät ja vihannekset. Kun koostat ruokavaliosi näistä, varmistat riittävän kuidun saannin. Esimerkiksi aamulla annos kaurapuuroa marjoilla sisältää jo kuituja 7grammaa. Kauran sisältämä beetaglukaani alentaa myös tehokkaasti kolesterolia.

Esimerkki päivän aterioista

AAMUPALA: Kaurahiutaleita, maustamaton jogurtti (ei lisättyä sokeria) / rasvaton maitorahka, marjoja

LOUNAS: Täysjyväpastaa, kasviksia, vähärasvaista lihaa/broileria/kalkkunaa/kalaa

VÄLIPALA: Täysjyväleipä, maustamaton jogurtti (ei lisättyä sokeria)/maitorahka, hedelmä

PÄIVÄLLINEN: Peruna, kasviksia, kalaa/broileria/kalkkunaa tai vähärasvainen jauhelihaa

ILTAPALA: Rasvaton maitorahka/jogurtti, mysliä tai täysjyväleipä, kasviksia, kanamuna, pähkinöitä



Broileri-nuudeliwokki

½ pussia (45 g) nuudelia
 appetit amerikasekoitusta 150 g
 broilerin filee 150 g
 sweet chili sauce 0,5 dl

n. 326 kcal

Mangorahka

Rasvaton maitorahka 2 dl
 mangosose 1 dl

n. 178kcal
 proteiini 20 g
 hiilihydraatit 17,7g

Kaurapuuro & marjat

kaurahiutaleita 1,5 dl
 marjoja 1 dl

Annos n. 210kcal
 Hiilihydraatit 31g
 kuidut 7g
 proteiini 7g



Herkullisia ruokailuhetkiä!