

Kirsi Englund



RATKAISUJA ARKIRUOKAAN
4 askelta helppoon hyvinsyömiseen



Osa 2:
ASKELEET PAREMPAAN
ARKIRUOKAAN



Panosta oikeisiin asioihin, ruokavalion perusteet kuntoon

Arkiruoka kuntoon – mikä on oleellista

Tässä osiossa käydään askeleittain läpi terveellisen syömisen perusteet. Osio on pyritty saamaan tiiviiksi ja ytimekkääksi kuitenkin niin, että saisit hyvän käsityksen millaisiin asioihin sinun kannattaa ensisijaisesti panostaa, kun lähdet parantamaan omaa ja perheesi ruokavaliota.

Aina kaikki ohjeet eivät kuitenkaan toimi ihan samanlaisena jokaisella. Siksi tärkeää onkin tunnustella omaa oloa ja kehoa, mikä sille sopii ja mikä ei. Ruokavaliomuutoksiin kannattaakin suhtautua aina vähän tutkimusretken tavoin. Opettele, kokeile, jatka hyvältä tuntuvia juttuja ja hio lisää niitä, mitkä ei heti tunnu toimivilta. Perusperiaatteet terveelliseen ruokavalioon, pohjautuen suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ovat kuitenkin näissä askelissa mukana.

Suosittelen myös keskittymään ruokavaliomuutoksiin askelten mukaisessa järjestyksessä. Tutkimusten perusteella suurimpia vaikutuksia terveydelle saadaan, kun keskitytään isoihin asioihin. Näitä ovat ateriarytmi, kasvien runsas käyttö, riittävä pehmeän rasvan, eli öljyjen ja pähkinöiden käyttö sekä täysjyväviljan suosiminen. Usein ihmisillä on taipumusta hakea "pikavoittoja" pienistä sivuvirroista, kuten esimerkiksi jonkun ruoka-aineen välttämällä, kiinnittämällä liikaa huomiota johonkin yksittäiseen seikkaan

kuten lisäaineisiin tai suhtautumalla hyvin tiukasti johonkin asiaan. Kohtuus taas kaikessa ja isot linjat kuntoon ensin, sitten voi viilata halutessaan yksityiskohtia, jos vielä on tarpeellista.

Kaikkein viisainta ei välttämättä ole tehdä kaikkea kertarysäyksellä, vaan ota harjoitteluun ensin yksi tai kaksi asiaa. Kun nämä sujuvat hyvin, voit siirtyä seuraavaan.

1. Syö säännöllisesti

Terveellisen syömisen peruskallio on hyvä ateriarytmi. Se tarkoittaa sitä, että syödään säännöllisesti noin 3–4 tunnin välein, eli päivään tulee kolme pääateriaa: aamupala, lounas ja päivällinen sekä välipala ja iltapala. Aikataulu voi joustaa eri henkilöiden kohdalla riippuen päivän aikataulutuksista ja sisällöstä. Joka tapauksessa aterioiden väli tulisi kuitenkin olla tuo noin 3–4 tuntia. Aihe ei kuulosta kovin trendikkäältä eikä "mediaseksikkäältä", mutta säännöllinen syöminen on tutkimusten mukaan perusedellytys mm. painonhallinnalle, sopivalle verensokerin tasaisuudelle ja kehon vireystilan ylläpidolle.

Kun syöt säännöllisesti, vähenee tavallisesti ylimääräiset mieliteot ja makeanhimot, ateriakoot pysyvät kohtuullisina, olo sopivan virkeänä koko päivän, eikä painon karkaaminen käsistä uhkaa niin helposti. Myöskään välipaloille tai epäterveelliselle napostelulle ei ole niin paljon tarvetta, mikä auttaa sinua ja perhettä pysymään terveellisissä ruokailutottumuksissa.

Syö siis välipala – suosittelen sitä myös aikuisille. Kun syö hyvän välipalan kolmisen tuntia lounaan jälkeen, jaksaa töistä tulla rauhassa kotiin, käydä kaupassa ilman heräteostoja ja tehdä sen kunnan ruoan perheelle. Ilman välipalaa ateriaväli lounaasta päivälliseen tulee turhan pitkäksi ja nälkä voi kasvaa liian suureksi. Silloin sortuu helposti naposteluun ja epäterveellisiin ruokiin.

2. Lisää kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöä

Toiseksi tärkein asia hyvässä syömisessä on kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö. Kasvien, hedelmien ja marjojen terveyshyötyjä ei voi kiistää. Ne sisältävät paljon ravintoaineita, vitamiineja, kivennäisaineita, flavonoideja, väriaineita ja aineita joita emme vielä edes tunne. Näitä ei saa muualta ruokavaliosta ja vieläpä näiden ravintoaineiden keskinäiset yhteisvaikutukset ovat merkityksellisiä. Siksi ei riitä, että ottaa purkista C-vitamiinia ja kalsiumia. Kaikki muut ravintoaineet, joita näitä sisältävät ruoat luonnostaan sisältävät jäävät saamatta.

Kasvien etuna on myös se, että ne sisältävät runsaasti ravintoaineita, mutta vähän energiaa, eli korvaamalla kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla muita energiapitoisempia ruokia voidaan siis vähentää energiansaantia ruokavaliossa, jos siihen on tarvetta.

Jos kasviksia ei ole tottunut syömään, voi joutua aluksi opettelemaan valmistamaan ja syömään niitä sellaisilla tavoilla, että ne itselle ja perheelle maistuvat. Hyvä nyrkkisääntö on, että jokaisella aterialla on mukana jotain tuoretta, pääaterioilla puolet annoksen koosta. Aloita siitä, että lisäät jokaiselle aterialle jotain tuoretta, edes kurkkua leivän päälle tai jokun hedelmän. Siitä on hyvä lähteä kasvattamaan määriä.

