

Elinvoimaa ruoasta

Ravinto ja hyvinvointi. Keho kiittää, kun se saa ravitsevaa ruokaa, sopivasti liikuntaa ja riittävästi unta. Tasapainoinen ruokavalio pitää myös kilot kurissa..

TEKSTI **KATRIINA YLÖNEN** KUVAT **FOTOLIA**

Ruoka on mielihyvän lähde ja osa sosiaalisia suhteita. Se tarjoaa keholle energiaa ja rakennusaineita sekä säätelee kehon toimintaa. Nykytietämyksen mukaan terveyttä tukevat parhaiten kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö, täysjyväviljavalmisteet sekä palkokasvien, siemenien, pähkinöiden, pehmeiden rasvojen ja kalan suosiminen.

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositellaan syötäväksi vähintään puoli kiloa päivässä. Niitä voi nauttia sekä sellaisenaan esimerkiksi salaateissa että erilaisissa lämpimissä ruoissa. Kun määrän jakaa usealle aterialle, vatsanväänteitä tuskin aiheutuu. Marjoja olisi hyvä syödä pari desilitraa päivittäin. Perunaa ei lasketa mukaan puoleen kiloon.

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat kevyttä ruokaa. Niitä voi kasata lautaselleen runsaasti ilman liiallista energiansaantia. Runsas kasvien syönnin on hyväksi sydämelle ja verisuonistolle. Verenpaine alenee, ja verisuonia ahtauttavan LDL-kolesterolin määrä vähenee. Parin desilitran päivittäinen marja-annos nostaa hyvän HDL-kolesterolin määrää.

ANTIOKSIDANTIT, KUTEN tomaatin punainen väriaine lykopeni, hillitsevät verisuonten seinämien matala-asteista tulehdusta ja sitä kautta valtimokovettumataudin etenemistä. Erityisesti miesten kannattaa syödä tomaattia, koska lykopeni ehkäisee myös eturauhasen liikakasvua ja eturauhassyöpää.

Kaikista syöpatapauksista voitaisiin välttää jopa kolmannes, jos kasviksia syötäisiin nykyistä enemmän. Syövän ehkäisemisessä erityisen tärkeitä ovat kaalikasvit ja marjat. Kasvispainotteinen ruokavalio on hyväksi myös luustolle.

Parhaan hyödyn kasviksista saa, kun syö mahdollisimman monta väriä – vihreää, sinivioletta, punaista, keltaista, oranssia, valkoista ja ruskeaa. Vihreissä kasviksissa on esimerkiksi C-vitamiinia, joka muun muassa osallis-

tuu kollageenin muodostukseen ja sitä kautta kudosten tukirakenteiden vahvistamiseen.

Sinisistä ja violeteista marjoista saa antosyaaneja, jotka toimivat antioksidanteina ja suojelevat elimistöä hapen haitallisilta vaikutuksilta. Punaiset, keltaiset ja oranssit kasvikset sisältävät runsaasti karotenoideja, esimerkiksi beetakaroteenia, joka on tärkeää muun muassa iholle ja limakalvoille. Valkoiset kasvikset sisältävät esimerkiksi kversetiiniä ja allisiinia, jotka torjuvat bakteerien ja virusten hyökkäyksiä.

Kasvikset ovat useimmiten parempi vaihtoehto kuin kasvien ainesosia sisältävät lisäravinteet. Vaikuttavien aineiden valikoima on niissä aina suppeampi.

Kuitu lisää kylläisyyttä ja ylläpitää suolen toimintaa.

KUITUA SUOSITELLAAN saatavaksi päivittäin vähintään 25 grammaa. Täysjyväviljatuotteet ovat sen paras lähde. Myös kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on kuitua, mutta pelkästään niistä on vaikea saada päivän tavoitemäärää täyteen.

Kuitu lisää kylläisyyttä ja ylläpitää suolen toimintaa. Sen runsas saanti alentaa tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien sekä paksusuolen syövän riskiä. Kauran sisältämä beetaglukaani myös alentaa veren kolesterolitasoa.

Kuudesta viipaleesta täysjyväruisleipää saa kaksi kolmasosaa suositellusta kuitumäärästä. Viljavalmisteisiin kannattaa totutella vähitellen, jos ne aiheuttavat vatsanväänteitä. Markkinoille on tullut myös vatsaystävällinen ruisleipä. Viljavalmisteista on hyvä suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja, sillä leipä on merkittävimpiä yksittäisiä suolan lähteitä. Suolan saantia on hyvä vähentää verenpaineen nousun hillitsemiseksi.

Tarpeeksi proteiinia

70 kiloa painava ikääntynyt saa täytettyä päivän proteiinitarpeensa, 1,3 grammaa painokiloa kohti, esimerkiksi näin:

- ♦ Lautasellinen kaurapuuroa veteen (5 grammaa proteiinia)
 - ♦ 2 lasia rasvatonta maitoa (15 g)
 - ♦ 70 g broilerifileettä (21 g)
 - ♦ 150 g tummaa riisiä (4 g)
 - ♦ 4 viipaletta ruisleipää (9 g)
 - ♦ 55 g raejuustoa (10 g)
 - ♦ 120 g kirjolohifileettä (23 g)
 - ♦ 200 g perunasosetta (4 g)
- Yhteensä 91 grammaa proteiinia.

RUOKAVALION RASVAN on hyvä olla pehmeää, eli ei-trooppisia kasviöljyjä ja niistä tehtyjä levitteitä. Niiden sisältämiä tyydyttämättömiä rasvahappoja tarvitaan muun muassa solukalvoissa ja hermoston toiminnassa. Kovan rasvan vaihtaminen pehmeään pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Uu-

Kasviksia kannattaa nauttia mahdollisimman monta eri väriä. Pähkinät ja siemenet sisältävät terveellistä pehmeää rasvaa.

Suomalaisten ruokavaliossa on yleensä riittävästi proteiinia.



simpien tutkimusten mukaan kova rasva on haitallista myös luustolle ja lihaksistolle.

Pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät pehmeää rasvaa. Niitä voi syödä päivittäin.

Kala on hyvä pehmeän rasvan, proteiinin ja D-vitamiinin lähde. Sitä suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa. D-vitamiinilla on tärkeä rooli paitsi luuston hyvinvoinnissa myös tasapainon ja vastustuskyvyn ylläpidossa. 75 vuotta täyttäneiden suositellaan käyttävän 20 mikrogramman D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Luuston tarvitsemaa kalsiumia saa helposti maitotuotteista, joista suositellaan rasvattomia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja.

PROTEIINI ON TÄRKEÄ ravintoaine lihaksille. Suomalaisten ruokavaliossa proteiinia on yleensä riittävästi. Erittäin ikääntyvien proteiinin saantiin pitää kiinnittää huomiota, sillä ikääntyessä ruokamäärät pienenevät. Aktiivikuntoilijoilla ruoan proteiinimäärä kasvaa energiantarpeen ja ruokamäärän mukana, joten erillisiä proteiinilisä ei tarvita.

Proteiinin saantisuositus terveille 18–64-vuotiaille aikuisille on 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohti. 65 vuotta täyttäneille suositellaan hiukan suurempaa proteiinimäärää, 1,2–1,4 grammaa painokiloa kohti.

Riittävästä proteiinin saannista pystyy huolehtimaan syömällä jokaisella aterialla jotain proteiinipitoista. Hyviä proteiinin lähteitä ovat paitsi liha ja kala myös maito- ja viljavalmisteet, pähkinät, pavut, linssit ja herneet sekä viime aikoina markkinoille tulleet lihaa korvaavat tuotteet, kuten nyhtökaura, papupohjainen härkis ja maitopohjainen mifu.

KEHON RASVAKUDOKSEN määrä on hyvä yrittää pitää isoissa. Liiallisessa rasvakudoksessa kytee usein matala-asteinen tulehdus, joka vaikuttaa haitallisesti esimerkiksi sokeriaineenvaihduntaan.

Haitallisinta on rasvan kertyminen vatsaonteloon sisäelinten ympärille sekä lihaksiin ja maksaan. Tätä kutsutaan yleensä omenalihavuudeksi. Päärynälihavuudes-

sa rasvaa kertyy reisiin ja takamukseen, joissa se on vähemmän haitallista.

Kun sinnittelee ylimääräistä rasvakudosta vastaan, avuksi kannattaa ottaa itselleen sopiva painonseurantamenetelmä, esimerkiksi viikoittainen vaa'alla käynti. Painoa tärkeämpää on kuitenkin seurata vyötärön ympäristä. Sen voi mitata tavallisella mittanauhalla pari senttiä navan yläpuolelta. Minkäänlaiseen huoleen ei ole aihetta, jos mitta on naisella alle 80 senttiä ja miehellä alle 94 senttiä.

Keskivartalarasvasta kannattaa yrittää päästä eroon edes osittain. Jo viiden prosentin painon lasku vaikuttaa myönteisesti aineenvaihduntaan, eli 100 kilosta kannattaisi saada 5 kiloa pois.

Oleellista on välttää stressiä. Siitä ei ole mitään hyötyä painonpudotuksessa, päinvastoin. Stressi muuttaa aineenvaihduntaa niin, että rasvaa kertyy vyötärölle.

SOPIVAN SÄÄNNÖLLINEN ateriarytmi ja ateriakokojen pienentäminen ovat toimivia keinoja, kun karistetaan kiloja. Säännölliset ateriat estävät verensokerin heilahteluista johtuvan väsymyksen ja nälän aiheuttaman holtittoman syömisen.

Kuitu on hyväksi vyötärölinjalle. Erittäin runsas viljakuidun saanti on tutkimuksissa yhdistynyt pienempään vyötärön ympärykseen.

Mahdollisessa alkoholinkäytössä kannattaa muistaa, että se tuo energiaa, jonka ylimäärä tuppaa kertymään keskivartaloon. Naisten on syytä huomioida, että rintasyöpävaara alkaa kasvaa jo ensimmäisestä alkoholiannoksesta. Vyötärörasvaa karistavan kannattaa myös lopettaa tupakointi.

Rasvakudoksen osuutta kehossa saa vähennettyä ja lihaksia kasvatettua liikuntaa lisäämällä. Vaikka paino ei laskisi, aineenvaihdunnallisesti aktiivisen kudoksen määrä ja samalla energiankulutus kasvavat. Vyötärökiilojen karistamisessa tehokkainta on intensiivinen liikunta. ♦

➤ Asiantuntija: ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm, Helsingin yliopisto, elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos.