



Pysytään lujina – naiset!

maito.

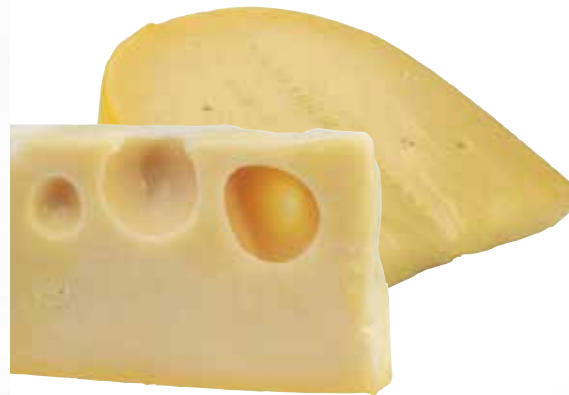
maitojaterveys.fi



Miten syödä terveellisesti?

Nykyajan tietotulva ei välttämättä anna selkeää kuvaa, miten syödä terveellisesti. Sen sijaan se saattaa hämmentää ja terveellisesti syöminen voi tuntua vaikealta, kalliilta ja vaativan jonkun tietyn ruokavalion toteuttamista.

Terveellisesti syöminen on helppoa, mukavaa ja edullista. Jokaisella on siihen mahdollisuus. Perusasioilla pärjää jo pitkälle ja kannattaa luottaa tutkittuun tietoon, tehdä omaan arkeen sopivia muutoksia ja asioita, jotka tuntuvat mahdollisilta pidempään – oikeastaan lopun elämää.



RUOKAA

riittävästi ja säännöllisesti

Keho ja mieli tarvitsevat säännöllisesti ja riittävästi ravintoa. Sopivan ateriarytmin löytäminen vaatii usein kokeilua. Kun se on löytynyt, syöminen pysyy hallinnassa koko päivän, nälkä ei kasva hirviömäiseksi missään vaiheessa, olo on energinen ja virkeä sekä aterioiden annoskokoa

on helppo hallita. Jos koet, että syömisen hallinta heikkenee illalla, yleensä syynä on liian vähäinen syöminen päivällä tai sitten ateriarytmi on harva. Ruokailujen perusrunko on aamupala, lounas ja päivällinen. Moni tarvitsee iltapäivän välipalan ja iltapalan.



AAMUPALA



LOUNAS



VÄLIPALA



PÄIVÄLLINEN



ILTAPALA

Ateriarytmisi on luultavasti hyvä, jos:

- syöminen pysyy hallinnassa koko päivän
- mieliteot ovat hallittavissa
- nälkä ei kasva liian suureksi
- napostelulle ei ole tarvetta
- olosi on energinen ja virkeä koko päivän.

maito.

Syötkö riittävästi?

Jos ateriarytmi on kunnossa, mutta siitä huolimatta päivän tai illan aikana tulee syötyä hallitsemattomasti, on voimakkaita mielitekoja tai napostelun tarvetta, energian saanti voi olla liian vähäistä suhteessa kulutukseen. Aamupalasta, lounaasta ja välipalasta olisi hyvä saada 60 % päivän energiasta.

KASVIKSET HYVÄN RUOKAVALION PERUSTA

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat terveellisen ruokavalion perusta. Niitä kannattaa syödä jokaisella aterialla, vähintään puoli kiloa päivässä. Enemmänkin kasviksia voi syödä, mutta silloin kannattaa painottaa vihanneksiin, juureksiin ja marjoihin.



ANETTEN SMOOTHIE

- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 1–2 dl marjoja ja ½ banaania
- kuituja: 2 tl kauraleseitä/psylliumia
- kourallinen manteleita, pähkinöitä tai siemeniä

PIDÄ LUUT JA LIHAKSET KUNNOSSA

Lihasten lisäksi myös muu keho tarvitsee rakennusaineeksi proteiineja. Riittävä proteiinien saanti tukee myös syömisen- ja painonhallintaa. Keskimäärin proteiinin saanti on suomalaisilla hyvällä tasolla, mutta aina on hyvä tarkistaa oma tilanne.

Jokaisella aterialla kannattaa nauttia hyviä proteiinin lähteitä: rahkaa, raejuustoa, kananmunaa, kalaa, kanaa, lihaa, palkokasveja tai pähkinöitä.

Luuston kannalta merkittävää on riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti. Niiden saannin turvaamiseksi kannattaa valita proteiininlähteeksi päivittäin maitovalmisteita, levittää leivälle D-vitamiinoituja levitteitä ja syödä 2–3 kertaa viikossa kalaa.

Luut ja lihakset tarvitsevat myös liikettä. Kannattaa liikkua 3–4 kertaa viikossa. Toiset pitävät hyötyliikunnasta ja toiset taas enemmän kuntoliikunnasta. Tärkeintä on löytää omaan arkeen säännöllisesti sopiva, mieluisa liikuntamuoto.

Maitovalmisteita on laaja valikoima

Uutuusrahkojen ja -jogurttien rinnalta löytyvät edelleen tutut maidot, piimät, maustamattomat jogurtit, viilit, rahkat ja raejuustot. Laktoosittomia, lisäaineettomia ja sokerittomia vaihtoehtoja on myös runsaasti. Suuresta valikoimasta löytyy varmasti omaan makuun sopiva tuote.

NÄISTÄ SAAT

kalsiumia, D-vitamiinia, proteiinia ja mm. jodia



PANOSTA TÄYSJYVÄVILJAAN

Hiilihydraatit ovat tärkeä energian lähde. Arkiruussa viljatuotteet kannattaa aina valita täysjyväisenä ja kiinnittää huomioita sokerin saantiin, myös siihen piilossa olevaan. Kehomme ei tarvitse sokeria ja valkoista, puhdistettua viljaa,

mutta kohtuullinen sokerin saanti ei pilaa terveyttä. Useimmat meistä haluavat herkutella välillä. Kun arkirookailu on kunnossa, voi juhliassa ja viikonloppuna nautiskella hyvällä omallatunnolla.



Riittävästi rasvaa

Jokainen solu kehossamme tarvitsee **rasvaa, erityisesti kala- ja kasvirasvaa.** Liian niukka rasvansaanti ei ole ollenkaan hyväksi. Vaikka kehossa olisi ylimääräistä rasvaa, sitä ei voida käyttää hyödyksi, vaan ruuasta on tultava hyviä rasvoja joka päivä.

Aikuisen naisen on hyvä syödä rasvaa vähintään 60 g päivässä. Noin puolet siitä tulee ruuasta. Lisäksi päivittäin olisi hyvä syödä 1 rkl öljyä vaikka kasvien päällä ja välipalalla kourallinen (30–40 g) manteleita tai pähkinöitä.

Hyviä rasvanlähteitä 15 g/annos:



15 g kasviöljyä, esim. rypsi



30 g auringonkukansiemeniä



40 g pellavansiemeniä



25 g saksanpähkinöitä



50 g manteleita



25 g kasvirasvapohjaista levitettä (60 % rasvaa) tai 40 g kevytlevitettä (40 % rasvaa)



40 g salaattikastiketta (öljypohjainen, 40 % rasvaa)



100 g avokadoa



130 g lohta

Syötkö tunteisiin?

On luonnollista, että syömme myös muuhun kuin nälkään.

Syöminen ja ruoka ei useimmille ole vain tankkausta ja ravinnonsaantia, vaan iso nautinto, ilo ja joskus myös merkittävä tunteiden ja stressinhallinnan keino. Jos toistuvasti huomaat, että tunteet hallitsevat syömistä enemmän kuin järki, on syytä pysähtyä miettimään, mitä voisit tehdä asialle.

Askeleet parempaan syömisestä hallintaan

- 1. Lopeta laihdutus ja ravitse kehoa säännöllisesti ja riittävästi.**
- 2. Mieti vastauksia ongelman kannalta merkittäviin kysymyksiin, kuten:**
 - Miksi syön, vaikkei minulla ole nälkä?
 - Milloin syömisestä hallinta on erityisen hankalaa?
 - Mitä keinoja minulla olisi hallita syömistäni paremmin?
- 3. Harjoittele syömisestä hallinnan taitoja (mielentaitoja).**
 - Hae tarvittaessa apua ammattilaiselta, ryhmistä, kirjoista tai esimerkiksi sivustolta oivamieli.fi.



Motivaatiota metsästämissä

Tuntuuko sinusta, että haluat muutosta elämäntapoihisi, mutta huomaat toimivasi kuten ennen? Usein motivaatio muutokseen löytyy itselle tärkeiden asioiden ja ihmisten kautta. Muutoksia on helpompi tehdä, jos näemme niiden arvon laajemmin elämässämme ja ympärillämme. Oman hyvinvoinnin vaaliminen vaikuttaa koko elämään: omaan jaksamiseen, työhön, vapaa-aikaan ja ihmissuhteisiin. Terveys ja hyvinvointi eivät ole itseisarvo, vaan väline hyvään elämään.

Kysymyksiä motivaation metsästykseseen

- Millaista elämää sinä haluat elää ja miten voit itse vaikuttaa omaan hyvinvointiisi?
- Mitä hyviä vaikutuksia elämäntapamuutos toisi elämääsi?
- Millaista kuntoa elämäsi vaatii nyt? Entä viiden tai kymmenen vuoden kuluttua?
- Mikä todellisuudessa estää muutoksen tekemisen?

Terveelliset ruokatottumukset ja liikunta tukevat monella tavoin hyvinvointia ja jaksamista. Hyvinvoivana sinulla on mahdollisuus elää tasapainoisempaa elämää, pystyt paremmin vastustamaan sairauksia ja edistämään terveyttäsi sekä painonhallintaasi.

Teksti: Anette Palssa



