



Ravinto ja painonhallinta

Ateriarytmi säännölliseksi

- Säännöllinen ruokailu (myös viikonloppuisin ja juhlapyhinä!) tukee terveyttä, energiatasoa, aineenvaihduntaa ja painonhallintaa.
- Ateriarytmi on erityisen tärkeä osa myös aivoystävällistä elämäntapaa, koska aivoilla ei ole omaa energiavarastoa.
- Tärkeintä on huolehtia päivän kolmesta pääateriasta - aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä. Tämän lisäksi useimmat meistä tarvitsevat 1-2 välipalaa ja/tai iltapalan.
- Aterioiden sopiva väli on noin 4 tuntia. Siten verensokeri pysyy tasapainossa ja toisaalta ruoka ehtii välissä sulaa kunnolla ja elimistö myös levätä.



Kasviksia, proteiinia ja hyviä rasvoja

Syömisen osalta keskeisintä (myös painonhallinnan kannalta) on:

1. ateriaritmi,
2. kasvikset ja
3. hyvät rasvat ja riittävä proteiini.

Säästöliekkin estämiseksi on olennaista huolehtia riittävästä energiasta! Ateriaritmi auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta napostella tai ahmia ruokaa.

Sisällytä jokaiseen ateriaasi reilusti kasviksia, proteiinia ja hyviä rasvoja.

Suo itsellesi kunnollinen ruokarauha ja nauti syömisestä!



Keskeistä terveydellesi - kasvikset

- Juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä sieniä tulisi nauttia vähintään 500 g päivässä eli noin **5–6 annosta** - mieluiten vielä enemmän! **Yksi annos tarkoittaa yhtä keskikokoista hedelmää, 1 desilitraa marjoja tai 1,5 desilitraa salaattia tai raastetta.**
- Tästä määrästä marjoja ja hedelmiä tulisi olla noin puolet ja loput juureksia ja vihanneksia. Näistä osa olisi hyvä nauttia kypsentämättöminä ja osa käyttää ruokien raaka-aineina.
- Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä.



Kasvikset parantavat vastustuskykyä, laskevat veren rasva- ja kolesterolitasoja sekä tukevat suolen toimintaa.

Syö riittävästi proteiineja joka aterialla

- Syö joka aterialla hyvälaatuisia proteiineja.
- Proteiinilähteitä ovat:
 - hapanmaitotuotteet, juusto, rahka ja raejuusto
 - kalat ja äyriäiset
 - kana, kalkkuna ja muu liha
 - munat
 - pavut, linssit ja herneet
 - pähkinät, siemenet ja mantelit
 - sienet
 - Levät

Proteiinien tehtävä on toimia elimistön rakennusaineena, pieni osa käytetään energiana.

Nyrkkisääntö on pääaterioilla syödä oman kämmenen verran proteiinia.



Öljyä aivosi syömällä

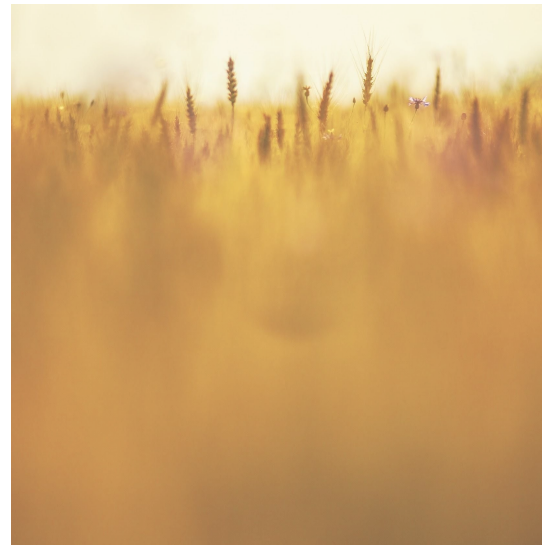
- **2-4 kertaa viikossa kalaa.** Valitse ainakin kerran viikossa rasvaista kalaa kuten lohta, muikkuja, silakoita tai siikaa.
- Jos kalan syönti pari kertaa viikossa ei jostain syystä onnistu, vaihtoehtona toimivat päivittäisessä käytössä pari ruokalusikallista rypsiöljyä (ei oliiviöljyä) tai teelusikallinen camelina- tai pellavansiemenöljyä.
- **Pehmeää margariinia (rasvaa 60–70 %) leivällä** (1 tl viipaleelle)
- **Öljypohjaista salaattinkastiketta tai kasviöljyä** ($\frac{1}{2}$ -1 rkl salaattiannokselle)
- **Ruoanvalmistusrasvana kasviöljyä**
- Päivittäin monipuolisesti **pähkinöitä, manteleita ja siemeniä** (sellaisenaan ilman mausteita ja kuorrutuksia)

Välttämättömillä rasvahapoilla on tärkeä tehtävä solukalvojen rakenneosina vaikuttaen mm. hermoston, verisuoniston, silmän verkkokalvon ja aivojen toimintaan.



Täydennä täysjyvällä

- Hyvälaatuiset täysjyväviljat pitävät yllä verensokeritasapainoa, suorituskykyä ja kylläisyyttä - näistä parhaiten siedetty ja erinomainen on puhdas kaura!
- Sokeri ja valkoiset jauhot heilauttavat verensokereita jyrkästi sekä heikentävät jaksamista ja vastustuskykyä.
- Jalostetut hiilihydraatit lisäävät kehon rasvoittumista ja ylipainoa, kohottavat veren rasva- ja kolesteroliarvoja sekä lisäävät suolistovaivoja.



Juo vettä - aterioiden välillä

- Juo puhdasta vettä 1-1,5 litraa päivässä - aamu/päiväpainotteisesti.
- Energiatuotantomme sekä fyysinen ja psyykkinen suorituskyky tarvitsevat vettä.
- Jo 1 % nestevajaus heikentää fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä 20 %.
- Ruoansulatus sekä suolen ja aivojen hyvä toiminta vaativat vettä.
- Aterialla juotu vesi heikentää entsyymien mahdollisuutta ruoan pilkkomiseen - juo siis mieluummin aterioiden välillä.



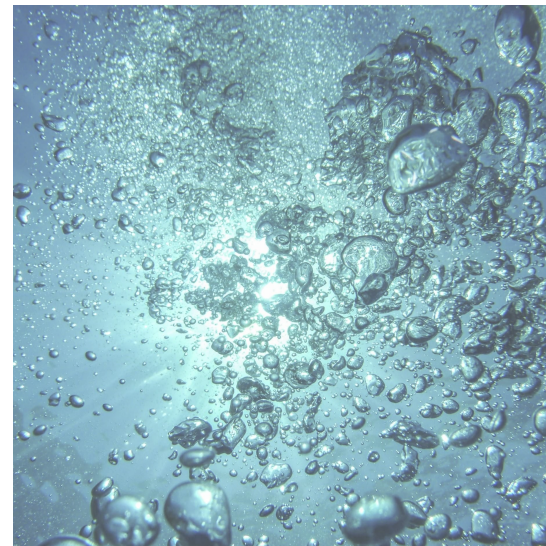
Käytä nautintoaineita kohtuudella

- Runsas kahvin, mustan teen, alkoholin ja virvoitusjuomien käyttö ärsyttää mahan ja suoliston limakalvoja ja heikentää pitkällä tähtäimellä ruoansulatusta.
- Nautintoaineet rasittavat maksaa ja hermostoa sekä heikentävät luonnollista nälän ja kylläisyyden tunnetta.
- Ne lisäävät haitallisten suolistobakteereiden osuutta ja heikentävät vastustuskykyä.



Hoida vatsavaivat kuntoon

- Turvotukset, ilmavaivat, hiivatulehdukset, ripulit ja ummetukset eivät ole normaali tila - vaivat tulee hoitaa.
- Suolisto-ongelmat voivat olla alku vakavammille sairauksille.
- Huono suoliston tila heikentää vastustuskykyä ja ravintoaineiden imeytymistä, vaikka söisi terveellisesti.
- Käänny tarvittaessa lääkärin puoleen.



Esimerkkiaterioita: Aamiainen

Kaurapuuro, johon lisätty 1 rkl pellavarouhetta

1-2 dl marjoja + maustamatonta jogurttia, rahkaa, raejuustoa tai itse tehtyä chia-vanukasta

TAI

2 viipaletta 100% kaura- tai ruisleipää, päällä kasvirasvavalevite, juusto, kalkkunaleikkele ja paprikaa/kurkkua/tomaattia

1-2 dl marjoja/hedelmiä + maustamatonta jogurttia, rahkaa jne.

TAI

Itse tehty smoothie vihanneksista, marjoista, hedelmistä ja proteiini lähteestä kuten siemenet, pähkinät, jogurtti, rahka tai heraproteiinijauhe.



Esimerkkiaterioita: Lounas

- Aloita aina monipuolisella salaatilla
- **Munakas** vaihtelevilla lisukkeilla esim. paprikaa, tomaattia, kesäkurpitsaa, kalaa, kanasuikaleita, papuja
- **Wokki:** Samalle pannulle kala- tai kanafile ja erilaisia vihanneksia kuten parsakaalia, porkkanaa, palsternakkaa, kesäkurpitsaa, paprikaa. Käytä paistamiseen reilu loraus öljyä, mausteeksi esim. tuoretta chiliä ja inkivääriä
- **Kasvissosekeitto** valitsemistasi juureksista, päälle puoli purkkia raejuustoa ja reilusti siemeniä
- **Monipuolinen salaatti sis. reilun annoksen proteiinia** (oman kämmenen kokoinen pala hyvä muistisääntö) kuten kalaa, kanaa, muna, raejuustoa
 - Salaatinkastikkeena loraus oliiviöljyä, päälle siemensekoitus
 - Ruokaisampaa saat esim. lisäämällä keitettyä kvinoa



Esimerkkiaterioita: Päivällinen

- Aloita aina monipuolisella salaattilla
- **Kala- tai kanafile + uunijuurekset.** Juurekset itselle sopivin valinnoin (esim. punajuuri sisältää runsaasti FODMAP-hiilihydraatteja ja voi olla herkkävatsaiselle voimakas)
- **Jauheliha- tai/ja soijarouhekastike** (itse suosin kalkkunan jauhelihaa ja sekoitan joukkoon soijarouhetta) **tomaattipohjaisena**, mausteeksi mm. chiliä ja yrttejä. Lisää joukkoon papuja, paprikaa tms. **+ kvinoa tai täysjyväriisi.**
- **Nyhtökaura, härkis tms.** proteiinin lähteenä muokattuna esim. kastikkeeksi **+ höyrytettyjä vihanneksia** (pakastevihannekset myös hyviä kiireen keskellä).





Alisa Yli-Villamo

KTM, liiketalouden ja muutosjohtamisen ammattilainen

Hyvinvointialan yrittäjä, IhanaElo Oy

Hyvinvointi- ja ravintovalmentaja, kouluttaja ja luennoitsija

LCF Life Coach®

BrainID® -mentor ja sertifioitu TRE-ohjaaja

alisa@ihanaelo.fi

045 126 1100

[LinkedIn Alisa Yli-Villamo](#)

[Twitter @alisa_yv](#)

www.ihanaelo.fi

Fb @ihanaelo



I h a n a E l o[®]