

Noora Hujala

Kliinisen ravitsemustieteen opiskelija, harjoittelija

Suomen Sydänliitto ry

Onks evästä?

- Säännöllinen ja monipuolinen ruokailu on tärkeää aktiivisen nuoren kasvulle ja jaksamiselle

Liikkuva nuori tarvitsee paljon energiaa kasvuun ja harjoitteluun. Riittämätön energia- ja suojaravintoaineiden saanti kostautuu esimerkiksi väsymyksenä ja hidastuneena palautumisena päivän harjoituksista. Riittävästi energiaa, vitamiineja ja kivennäisaineita saa, kun muistaa syödä säännöllisesti ja mahdollisimman monipuolisesti. Ruokavalion rinnalla on myös hyvä muistaa riittävä uni.

Syö säännöllisesti

Monipuoliseksi ruokavalion saa käyttämällä ruokaympyrän lohkoista kaikkia elintarvikkeita. Mitä värikkäämpi ruokalautanen, sitä monipuolisempi se on. Ruokailun ei tarvitse olla tiukkaan aikataulutettua, mutta hyvän ateriarytmin oppimisessa saattaa joskus tarvita kelloa muistuttamaan syömisestä. Suurimpia ja tärkeimpiä aterioita ovat aamupala, lounas ja päivällinen. Näiden välissä syötävät välipalat pitävät huolen, ettei nälkä yly valtavaksi seuraavaan isoon ateriaan mennessä. Ateriovälin ei kannata olla yli kolmea tai neljää tuntia, sillä silloin verensokeri laskee turhan alas aiheuttaen väsymystä, voimattomuutta ja ärtyneisyyttä. Säännöllisen aterioinnin myötä ruokavaliosta saadaan myös helpommin riittävästi ravintoaineita. Kun ruokavalion kokonaisuus on kunnossa, ei yksittäisiin ravintoaineisiin, kuten proteiineihin tai vitamiineihin, tarvitse kiinnittää huomiota. Satunnainen herkuttelukaan ei tällöin "pilaa" hyvää ruokavaliota.

Liikunta rytmittää ruokailua

Noin tunti ennen urheilusuoritusta kannattaa syödä kevyt välipala, esimerkiksi hedelmä ja jogurtti. Jos ennen treenejä aikoo syödä ison aterian, kannattaa se nauttia vähintään kaksi tuntia ennen harjoitusten alkamista. Treenien jälkeen ei

välttämättä ole nälkä, mutta palautumisen kannalta olisi hyvä nauttia pieni välipala, kuten täytetty sämpylä.

Lautasmalli mielessä

Lautasmalli opastaa monipuolisen lounaan ja päivällisen koostamisessa. Puolet lautasesta varataan kasviksille. Neljännes lautasta täytetään lihalla, kanalla tai kalalla ja neljännes lisäkkeellä, kuten riisillä tai perunalla. Ruokajuomaksi sopii parhaiten rasvaton maito tai piimä. Lisäksi aterialla on hyvä täydentää täysjyväleivällä ja rasiamargariinilla. Jälkiruokana voi olla hedelmä tai marjoja.

Välipalasta välienergiaa

Välipaloiksi puolestaan sopivat esimerkiksi hedelmät ja marjat, kinkulla tai kevytjuustolla sekä kasviksilla täytetty leipä, rasvaton jogurtti tai vaikka raejuusto-hedelmäsalatti. Kuitupitoinen välipala pitää verensokerin pidempään tasaisena. Limonadi tai sipsipussi välipalana eivät ole hyviä vaihtoehtoja, sillä esim. jo 75 grammän sipsipussi ja 0,5 litran limonadipullo sisältävät vähintään saman verran energiaa kuin yksi iso ateria. Vitamiineja ja kivennäisaineita niissä ei juuri ole, eikä olokaan niiden jälkeen ole kovin hyvä. Kevytlimonadit ja energijuomatkaan eivät ole hampaiden kannalta parempi vaihtoehto: kevytversioiden

happamuus liuottaa hammaskiillettä, vaikka niissä ei sokeria ollekaan.

Oma koura apuun

Kuuluisat puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja saa, kun käyttää niitä oman kourallisen verran joka aterialla. Ihanne olisi, että päivän aikana kertyisi yhteensä kuusi kourallista. Aterialla annoksena voi olla salaattia ja kurkkua tai höyrytettyjä kasviksia, välipalalla esimerkiksi marjoja tai omena. Iltapalalla yksi annos voi olla vaikka porkkanatikut tai hedelmäsalatti. Kuitua saa tarpeeksi, kun syö lähes joka aterialla täysjyväpitoista viljatuotetta, esim. puuroa, myslä tai ruisleipää.

Näkyvästi hyvää rasvaa

Rasvaton maito ja piimä sopivat ruokajuomiksi, mutta janoon kannattaa juoda vettä. Samoin muidenkin maitotuotteiden tulisi olla mahdollisimman vähärasvaisia. Ruokavaliosta ei kannata kuitenkaan unohtaa hyvän rasvan lähteitä, eli leivän päällä kasvimargariinia ja salaattissa öljypohjaista salaattinkastiketta. Hyvää rasvaa ja D-vitamiinia saa myös, kun syö kalaa vaihtelevasti eri lajeja vähintään kaksi kertaa viikossa. Sokerissa ei ole suojaravintoaineita, joten runsas-sokerisia elintarvikkeita, kuten leivonnaisia, karkkeja ja limonadeja kannattaa käyttää vain harvoin.

Välipaloesimerkkejä

Energia kcal	rasva g	sokeri g	kuitu g	g
limppari 0,5 l	235	0	12	0
suklaapatukka	233	11,8	22,6	1,2
Yhteensä	468	11,8	34,6	1,2
energiajuoma 0,5 l	235	0	12	0
sipsit 75 g	411	24,8	0,2	3,5
Yhteensä	646	24,8	12,2	3,5

Kinkkureissumies margariinilla ja kurkulla	168	3,6	0,7	7,3
jogurtti, rasvaton, sokeriton 200 g	80	0,2	4	1,6
banaani	100	0,5	16	2,2
vesi	0	0	0	0
Yhteensä	348	4,3	10,7	11,1

