Laihdu viisi kiloa 10 viikossa

PAINONPUDOTUS: Järkevä painonpudottaja laihduttaa puoli kiloa viikossa ilman pelkoa lihasten menetyksestä.

– JÄRKEVÄ laihdutusvauhti on puoli kiloa viikossa, sanoo ravitsemusasiantuntija **Anu Kosonen**.

– Puolen kilon viikkovauhti on tahti, jossa lihasmassaa pystytään suojelemaan paremmin kuin nopeammalla tahdilla toteutetussa laihdutuksessa. Lihasmassan takaisin saaminen on huomattavasti työläämpää kuin sen menettäminen, Kosonen jatkaa.

Laihduttaa voi toki nopeastikin. Pikadieetit voivat kuitenkin aiheuttaa maksavaurioita tai munuaisten vajaatoimintaa, joten laihduttajan on oltava selvillä sydämensä sekä maksan ja munuaisten tilasta.

– Suosittelen, että pikadieetit hoidetaan aina asiantuntevassa ohjauksessa.

MITÄ suurempi lähtöpaino, sitä nopeampaa on laihtuminen. 120-kiloinen laihtuu samalla ruokavaliolla nopeammin kuin 70-kiloinen. Tämä johtuu siitä, että jatkuvasti mukana kulkeva iso paino nostaa perusaineenvaihduntaa.

Viiden kilon laihduttaminen onnistuu kymmenessä viikossa, kun noudattaa tiettyjä perussääntöjä ja

2 SYÖ LAADUKASTA RUOKAA

Kasviksia pitäisi syödä vähintään kuusi kourallista päivittäin.

– Juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä, Kosonen listaa.

Kasvikset täyttävät vatsan vähemmällä kalorimäärällä ja niistä saa vitamiineja ja kivennäisaineita.

Myös hedelmiä voi syödä.

– Hiilihydraattien karttamisessa mennään helposti liian pitkälle. Hedelmien välttämiselle ei ole mitään perustetta. Se on turhaa hifistelyä ja yliannostusta fruktoosista eli hedelmäsokerista on vaikea saada hedelmiä syömällä.

3 MUISTA HYVÄT RASVAT

Hyvät rasvat ovat tärkeä osa terveellistä ruokavaliota. Rasvojen osuus voi olla noin 30 prosenttia päivittäisestä energiasaannista.

– Käytä pääasiassa hyviä rasvoja ja kovia rasvoja rajoitetusti, Kosonen linjaa.

Hyvillä rasvoilla, eli kala- ja kasvisrasvoilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia.

– Itse en kiellä ohjattaviani syö-

Ravitsemusasiantuntija Anu Kososen ostoskorista löytyy muun muassa lehtikaalia.

yhtä painokiloa kohti. 70-kiloisen pitäisi siis nauttia proteiinia 70

grammaa. Loput

tuntia kohti, Kosonen opas

tilasta.

– Suosittelen, että pikadieetit hoidetaan aina asiantuntevassa ohjauksessa.

MITÄ suurempi lähtöpaino, sitä nopeampaa on laihtuminen. 120-kiloinen laihtuu samalla ruokavaliolla nopeammin kuin 70-kiloinen. Tämä johtuu siitä, että jatkuvasti mukana kulkeva iso paino nostaa perusaineenvaihduntaa.

Viiden kilon laihduttaminen onnistuu kymmenessä viikossa, kun noudattaa tiettyjä perussääntöjä ja tarkkaa ruokavaliota.

1 ATERIA 4–6 KERTAA PÄIVÄSSÄ

Oikea ruokarytmi tukee laihdutusta. Sen avulla voi kontrolloida syödyn ruoan ja kaloreiden määrää, mutta ennen kaikkea se pitää verensokerin tasaisena.

Syödä kannattaa 4–6 kertaa päivässä.

– Jos henkilöllä on paino-ongelma, hänellä on usein nälänhallintaongelma. Liian pitkät ateriavälit aiheuttavat verensokerin heittelyä. Kun verensokeri laskee, iskee väsymys ja väsyneenä tunnesyöminen lisääntyy.

da hedelmiä syömällä.

3 MUISTA HYVÄT RASVAT

Hyvät rasvat ovat tärkeä osa terveellistä ruokavaliota. Rasvojen osuus voi olla noin 30 prosenttia päivittäisestä energiasaannista.

– Käytä pääasiassa hyviä rasvoja ja kovia rasvoja rajoitetusti, Kosonen linjaa.

Hyvillä rasvoilla, eli kala- ja kasvisrasvoilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia.

– Itse en kiellä ohjattaviani syömästä kovia rasvoja, kuten voita tai kookosöljyä, mutta on hyvä pitää mielessä, että kovat rasvat eivät edistä terveyttä vaan ovat pelkkää lisäenergiaa.

Viljatuotteiden laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Tärkkelysperäiset höttöhiilihydraatit, kuten valkoinen leipä, makaroni ja riisi kannattaa vaihtaa täysjyvätuotteisiin. Tällöin saadaan enemmän kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita.

4 PROTEIINIA GRAMMA PER PAINOKILO

Proteiinia tarvitaan 1–1,5 grammaa yhtä painokiloa kohti. 70-kiloisen pitäisi siis nauttia proteiinia 70 – 105 grammaa päivässä kaikille aterioille jaettuna. Se turvaa riittävän aminohappojen saannin lihasten ylläpitoon ja kasvattamiseen. Proteiini myös ylläpitää kylläisyyden tunnetta.

Proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kana, kananmuna, pavut, palkokasvit, raejuusto ja rahkat.

– Suurempien määrien syöminen on terveydellisesti ja ekologisesti turhaa. Yhdellä aterialla proteiinista imeytyy lihaksiin aminohappoina maksimissaan 25–35 grammaa. Loput muuttuvat ylimääräiseksi energiaksi.

Terveille ihmisille runsas proteiinin nauttiminen ei aiheuta terveydellisiä ongelmia, mutta jos taustalla on piilevä munuaissairaus, voi liiallinen proteiini aiheuttaa munuaisongelmia.

Ravitsemusasiantuntija Anu Kososen ostoskorista löytyy muun muassa lehtikaalia.

5 JUO VETTÄ, VÄLTÄ KAHVIA JA NUKU

Veden juominen edistää ruoansulatuselimistön toimintaa, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja lisää kylläisyyden tunnetta.

– Vettä kannattaa juoda tasaisesti pitkin päivää. Juo vettä kaksi litraa vuorokaudessa sekä yksi litra jokaista liikuntaa harrastettavaa tuntia kohti, Kosonen opastaa.

Kahvin juomista kannattaa rajoittaa ja lopettaa se kokonaan iltapäivällä kello kolmen jälkeen.

– Moni uskoo ettei kahvi vaikuta omaan nukkumiseen, mutta liian myöhään juotu kahvi vähentää syvän unen määrää, mikä aiheuttaa päiväväsymystä ja nostaa näin tunnesyömisen riskiä.

Riittävä uni edistää laihtumista. Väsynyt sortuu helpommin herkuttelemaan. On nukuttava niin paljon, että aamulla herätessä tuntee itsensä virkeäksi ilman kahvia.

– Ihminen tarvitsee keskimäärin kahdeksan tuntia unta yössä. Tämä on kuitenkin yksilöllistä ja selviää vain kokeilemalla.

MARI MÄKINEN

> Älä luota liikuntaan – ruoka on kaiken A ja O

LAIHDUTTAMISEN kannalta liikkuminen ei ole välttämätöntä, joskin sen muut terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Vaikka liikunta tukee ruokavalion noudattamista, Anu Kosonen toteaa, että laihduttajan on suunniteltava ruokavalionsa niin, että se toimii myös itsenäisesti ilman liikkumista.

– Kaikille tulee hetkiä, jolloin liikkumaan ei vain pääse. On flunssaa, vammoja ja työkiireitä. Jos syöminen nojaa liikaa liikuntaan, romahduttaa liikkumattomuus helposti koko ruokavalion.

Kunnon hikiliikuntaa on hyvä harrastaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Saman verran suositellaan palauttavaa liikuntaa, kuten joogaa, pilatesta tai kävelyä.

– Liikunnaksi sopii kaikki, mikä itseä miellyttää. Mutta hyvä on muistaa, että enempi ei ole aina parempi.

Vaikka liikunta tunnetusti lievittää stressiä, stressaavassa elämäntilanteessa tai työvaiheessa sen vaikutus voi olla päinvastainen.

– Jos stressihormonit ovat koholla ja tehdään erittäin kova, vaikkapa crossfitin kaltainen treeni, nousee stressihormonin taso edelleen, eikä se välttämättä palaudu. Stressi myös nostaa lihasten maitohappotasoa, jolloin lihas ei vastaanota harjoitusta.

Stressi ja väsymys vaikuttavat hormonitasapainoon.

– Pahimmassa tapauksessa hormonitasapainon järkkyminen vaikuttaa niin, että laihtumista ei tapahdu.

> Lisää marjoja, lisää vitamiineja

HITAALLA laihdutustahdilla ruokavalio pystytään pitämään riittävän monipuolisena myös vitamiinien saannin kannalta.

– Harmillisen usein näkee, että ihmisten kasvisten käyttö voi runsaanakin rajoittua vain esimerkiksi porkkanaan, kurkkuun, tomaattiin, paprikaan, jäävuorisalaattiin, banaaniin, omenaan ja appelsiiniin, Anu Kosonen toteaa.

Erityisesti marjojen lisääminen ruokavalioon lisää vitamiinien saantia reilusti. Perussuositus on se, että D-vitamiinivalmistetta käytetään ainakin pimeänä aikana.

Omega 3:a on hyvä syödä, jos ei syö kalaa kolme kertaa viikossa. Monivitamiinivalmisteista on hyötyä etenkin silloin, kun on flunssainen tai stressaantunut.

TEPPO JOHANSSON

3 PÄIVÄN RUOKAVALIO 70- JA 120-KILOISELLE

RUOKAVALIO 1
Nainen, 30 vuotta
▶ Toimistoyötä, liikuntaa 1–3 kertaa viikossa
▶ Paino 70 kg, 165 cm pitkä
▶ Kalorit, joilla paino pysyy samassa: 2 157
▶ Ruokavalion kalorit noin 1 700, vaje noin 457 kaloria päivässä ilman liikunnan huomioimista
▶ Jos on kovat treenit, on hyvä ottaa vielä ruokavalion päälle palautusjuoma

PÄIVÄ 1
1699 kaloria
Aamupala
Kaurapuuro, jossa kaurahiutale 1 dl (40 g) 153 kcal ja kauralese 1 rkl (9 g) 43 kcal
Raejuusto, rasvaa 1,5 %, 1 dl (85 g), 76 kcal
Metsämustikka 1 dl (60 g), 39 kcal
Mansikka 1 dl (50 g), 22 kcal
Välipala
1 siivu 100 % ruisleipää (esim. Vaasan), (33 g), 76 kcal
Margariini, jossa 40 prosenttia rasvaa, 1 tl, 16 kcal
1 siivu juustoa, jossa rasvaa 24-27 % (esim. Edam), 27 kcal
Välipala
Keskikokoinen mandariini 3 kpl, 114 kcal
Päivällinen
Lohifilee uunissa 150 g, 341 kcal
Wok-kasvikset 150 g, 210 kcal
Iltapala
2 kpl karjalanpiirakka (120 g), voideltu voilla, 209 kcal

PÄIVÄ 3
1737 kcal
Aamupala
Kellogg´s All Bran -vehnämuroja 1 dl (13 g), 46 kcal
Keskikokoinen banaani, 109 kcal
Metsämustikka 1 dl (60 g), 39

RUOKAVALIO 2
Nainen, 30 vuotta
▶ Toimistoyötä, liikuntaa 1–3 kertaa viikossa
▶ Paino 120 kg, 165 cm pitkä
▶ Kalorit, joilla paino pysyy samassa: 2 809
▶ Kalorit, joilla paino pysyy samassa painonpudotuksen jälkeen: 2 744
▶ Ruokavalion kalorit noin 2 300, vaje noin 509 kaloria päivässä ilman liikunnan huomioimista
▶ Jos on kovat treenit, on hyvä ottaa vielä ruokavalion päälle palautusjuoma

PÄIVÄ 1
2213 kcal
Aamupala
Puuro, jossa kaurahiutaleita 2 dl (80 g) 306 kcal ja kauraleseitä 1 rkl (9 g), 43 kcal
Raejuusto, rasvaa 1,5 %, 2 dl (170 g), 153 kcal
Metsämustikka 1 dl (60 g), 39

Lounas
Fetajuustosalaatti, 400 g ja öljykastike, 382 kcal
2 siivua 100 % ruisleipä (esim. Vaasan), 66 g, 153 kcal
Margariini, jossa 40 prosenttia rasvaa, 2 tl, 32 kcal
2 siivua juustoa, jossa rasvaa 24-27 % (esimerkiksi Edam), 54 kcal
Välipala
Keskikokoinen mandariini 3 kpl, 114 kcal
Päivällinen
Lohifilee uunissa 215 g, 488 kcal
Wok-kasvikset 150 g, 210 kcal
Iltapala
2 kpl isoa karjalanpiirakka (180 g), voideltu voilla, 313 kcal

PÄIVÄ 3
2296 kcal
Aamupala
Kellogg´s All Bran -vehnämuroja 2 dl (26 g), 91 kcal
Keskikokoinen banaani, 109

JYRKI LEHTOLA

KOLUMNI

100 X 100 = tosi paljon!

No niin. Satavuotiaan Suomen kunniaksi kaikki miettimään seuraavia listoja:

Sata suomalaista, jotka eivät tiedä, että Suomi on pian satavuotias?

Sata Suomen lakia, joista et tiennytkään, joten rikosta ei oikeastaan tapahtunut?

Sata suomalaisinta tapaa steriloida afrikkalainen?

Sata suomalaisinta Suomessa asuvaa Suomalainen-sukunimistä suomalaista?

★★★

Suomen itsenäisyys täyttää pian sata vuotta, minkä joku on voinut jo päätelläkin siitä, että Saara Aalto lauloi Kansalaistorilla Sian kappaleen Chandelier.

Emeritusprofessori Matti Klinge on tietysti eri mieltä, kun se on niin emeritus. Klingen vastahankaisuus johtuu siitä, että Klinge on historioitsija, ja Suomi 100 -projekti liittyy kansallistunteen kaupallistamiseen, ei historiaan.

Meillä juhlitaan satavuotiaan Suomen itsenäisyyttä niin kuin historia olisi roska lavalla, joka täytyy nopeasti pyyhkiä pois ennen kuin Paleface saapuu laulamaan siitä, että oikeesti mää vihaan Nyky-Suomea paitsi silloin, kun se maksaa.

Maza hei, älä nyt sotkeudu tähän, vaikka oikeassa ehkä ootkin.

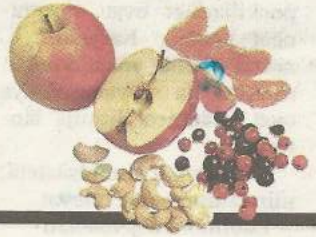
Klingen mukaan satavuotias Suomi juhlii merkkipäivääns väärän vuonna.

päälle palautusjuoma

PÄIVÄ 1
1699 kaloria
Aamupala
Kaurapuuro, jossa kaurahiutale 1 dl (40 g) 153 kcal ja kauralese 1 rkl (9 g) 43 kcal
Raejuusto, rasvaa 1,5 %, 1 dl (85 g), 76 kcal
Metsämustikka 1 dl (60 g), 39 kcal
Mansikka 1 dl (50 g), 22 kcal
Välipala
Cashewpähkinä, 2 rkl, (18 g), 103 kcal
Keskikokoinen omena kuorineen (200 g), 77 kcal
Lounas
Tomaattikeitto 4 dl (400 g), 150 kcal
Paistettu broilerin jauheliha 100 g, 237 kcal
Ruisleipä, Vaasa Ruispalat, 2 kpl, 55 g, 144 kcal
Margariini, jossa 40 prosenttia rasvaa, 1 tl, 16 kcal
2 siivua kermajuustoa, jossa 30 % rasvaa, 60 kcal
Välipala
Keskikok. banaani, 109 kcal
Päivällinen
Kevytmaitoon tehty soijamakaronilaatikko, 300 g, 274 kcal
Iltapala
Pinaattimunakas 150 g, 185 kcal

PÄIVÄ 2
1731 kcal
Aamupala
Perusmysli, 1 dl (150 g), 157 kcal
Maustettu jogurtti, jossa rasvaa 2,2 %, 2 dl (200 g), 180 kcal
Välipala
Maustamaton maitorahka, jossa rasvaa alle 0,5 %, 1 dl (100g), 59 kcal
Marjoja 2 dl (110 g), 54 kcal
Lounas
Fetajuustosalaatti, 300 g ja öljykastike, 287 kcal
Wok-kasvikset 150 g, 210 kcal
Iltapala
2 kpl karjalanpiirakka (120 g), voideltu voilla, 209 kcal

PÄIVÄ 3
1737 kcal
Aamupala
Kellogg´s All Bran -vehnämuroja 1 dl (13 g), 46 kcal
Keskikokoinen banaani, 109 kcal
Metsämustikka 1 dl (60 g), 39 kcal
Mansikka 1 dl (50 g), 22 kcal
Maustamaton maitorahka, jossa rasvaa alle 0,5 %, 2 dl (200g), 118 kcal
Välipala
Yosa-smoothie, marja-hedelmä, 1 kpl (200 g), 127 kcal
Lounas
Kaali-porkkana-jauhelihalaatikko (naudan paistijauhelihasta, nesteenä lihaliemi), 1 iso annos (350 g), 265 kcal
2 palaa Oululaisen jälkiuuni ruisleipää (60 g), 166 kcal
Margariini, jossa 40 prosenttia rasvaa, 1 tl, 16 kcal
2 siivua kermajuustoa, jossa 30 % rasvaa, 60 kcal
Välipala
1 iso päärynä (280 g), 121 kcal
Päivällinen
Iso annos kasvispihvejä tai -pyöryköitä (225 g), 293 kcal
Peruna-porkkanasose, jossa nesteenä maito, 1 dl, 64 kcal
Salaatti (jäävuorisalaatti, kurkku tomaatti) 300 g, 47 kcal
Iltapala
Pähkinä-hedelmä-sekoitus (50 g), 244 kcal



nuoriolmista
▶ Jos on kovat treenit, on hyvä ottaa vielä ruokavalion päälle palautusjuoma

PÄIVÄ 1
2213 kcal
Aamupala
Puuro, jossa kaurahiutaleita 2 dl (80 g) 306 kcal ja kauraleseitä 1 rkl (9 g), 43 kcal
Raejuusto, rasvaa 1,5 %, 2 dl (170 g), 153 kcal
Metsämustikka 1 dl (60 g), 39 kcal
Mansikka 1 dl (50 g), 22 kcal
Välipala
Cashewpähkinä, 4 rkl, (18 g), 207 kcal
Keskikokoinen omena kuorineen (200 g), 77 kcal
Lounas
Tomaattikeitto 4 dl (400 g), 150 kcal
Paistettu broilerin jauheliha 100 g, 237 kcal
Ruisleipä, Vaasa Ruispalat, 2 kpl, 55 g, 144 kcal
Margariini, jossa 40 prosenttia rasvaa, 2 tl, 33 kcal
2 isoa siivua kermajuustoa, jossa 30 % rasvaa, 90 kcal
Välipala
Keskikokoinen banaani, 109 kcal
Päivällinen
Kevytmaitoon tehty soijamakaronilaatikko, 350 g, 320 kcal
Iltapala
Pinaattimunakas 300 g, 371 kcal

PÄIVÄ 2
2301 kcal
Aamupala
Perusmysli, 2 dl (300 g), 314 kcal
Maustettu jogurtti, rasvaa 2,2 %, 2 dl (200 g), 180 kcal
Välipala
Maustamaton maitorahka, rasvaa alle 0,5 %, 2 dl (200g), 118 kcal
Marjoja 2 dl (110 g), 54 kcal
Päivällinen
Lohifilee uunissa 215 g, 488 kcal
Wok-kasvikset 150 g, 210 kcal
Iltapala
2 kpl isoa karjalanpiirakka (180 g), voideltu voilla, 313 kcal

PÄIVÄ 3
2296 kcal
Aamupala
Kellogg´s All Bran -vehnämuroja 2 dl (26 g), 91 kcal
Keskikokoinen banaani, 109 kcal
Metsämustikka 1 dl (60 g), 39 kcal
Mansikka 1 dl (50 g), 22 kcal
Maustamaton maitorahka, rasvaa alle 0,5 %, 2 dl (200g), 119 kcal
Välipala
Yosa-smoothie, marja-hedelmä, 1 kpl (200 g), 127 kcal
Lounas
Kaali-porkkana-jauhelihalaatikko (naudan paistijauhelihasta, nesteenä lihaliemi), 1 iso annos (350 g), 265 kcal
2 palaa Oululaisen jälkiuuni ruisleipää (60 g), 166 kcal
Margariini, jossa 40 prosenttia rasvaa, 1 tl, 17 kcal
2 siivua kermajuustoa, jossa 30 % rasvaa, 60 kcal
Välipala
1 iso päärynä (280 g), 121 kcal
Päivällinen
Iso annos kasvispihvejä tai -pyöryköitä (225 g), 293 kcal
Peruna-porkkanasose, jossa nesteenä maito, 2 dl, 127 kcal
Salaatti (jäävuorisalaatti, kurkku tomaatti) 300 g, 47 kcal
Iltapala
Ruissekaleipä 2 keskikokoista palaa (40 g) 107 kcal
Benecol pro activ -kasvisrasvalevite35 %, 2 tl, 29 kcal
2 isoa siivua (24 g) juustoa, jossa rasvaa 24-27 % (esim. Edam), 82 kcal
Pähkinä-hedelmä-sekoitus, 1,5 dl (98 g), 477 kcal

johtuu siitä, että Klinge on historioitsija, ja Suomi 100 -projekti liittyy kansallistunteen kaupallistamiseen, ei historiaan.

Meillä juhlitaan satavuotiaan Suomen itsenäisyyttä niin kuin historia olisi roska lavalla, joka täytyy nopeasti pyyhkiä pois ennen kuin Paleface saapuu laulamaan siitä, että oikeesti mää vihaan Nyky-Suomea paitsi silloin, kun se maksaa.

Maza hei, älä nyt sotkeudu tähän, vaikka oikeassa ehkä ootkin.

Klingen mukaan satavuotias Suomi juhlii merkkipäiväänsä vääränä vuonna, vääränä päivänä, vääristä syistä ja unohtaen kaiken, joka vähänkin voisi vaikuttaa siltä, että Suomen itsenäisyyden voisi nähdä onnekkaiden, ulkopuolisten sattumien tuloksena, ei suomalaisten sankarillisena aikaansaannoksena.

Maza hei, älä nyt sotkeudu tähän, vaikka oikeassa ehkä ootkin. Nää on juhlat, ei sun tylsä historianluento. Toi sun negatiivisuus vie fiilikset, Suomi Finland 100 -toimikunnan, tosi siisti toimikunta, mukaan tän vuoden teema on Yhdessä, ei Informaatiota niin tylsistä asioista, että mä kuolen.

★★★

Yhdessä. On varmaan ollut vuoden energisin kokous, kun on mietitty satavuotisjuhlien teemaa ja päädytty siihen, että tota noin yhdessä.

Ja sitten kun on iloittu riehakkaasti siitä, että Yhdessä on innovatiivisin teema ikinä, on alettu koota teeman alle tapahtumia, rahaa on, jotka liittyvät siihen, että elämme 50-lukulaisessa mielikuvitusmaassa.

Satavuotiaan kunniaksi maata pitkin raahataan kahta vanhahkoa maalausta, lauletaan yhdessä, puhutaan kivasti kirjoista, Finlayson sotkeutuu lakanoihinsa, ja jos sua kuule luisteluttaa, niin "Nyt otetaan luistimet naulasta, potkaistaan piikeillä vauhtia ja muistellaan sirklauksen perusteita, kun yhteisiin ulkoiluhetkiin luistelun parissa innostetaan peräti 70 paikkakunnalla ympäri Suomen!".

Ihan ymmärrettävää. Tieverkkoa yksityistetään; Yleisradio muuttui keskustan äänenkannattajaksi; pääministeri vetoaa omaan pahaan mieleensä halutessaan päätöksilleen ymmärrystä; perussuomalainen halusi juuri sterilisoida afrikkalaisia, ja joku sai 40 000 euron apurahan projektille, jossa kuvaa vasenta kättään monikulttuurisessa Suomessa.

Suomi 100 — Paras vain luistella, laulaa ja unohtaa.

Kirjoittaja on kirjailija ja käsikirjoittaja.