× parempi olo minimuutoksella

MENAISET.FI

menaiset

SUOMEN SUURIN NAISTEN VIIKKOLEHTI
11.12.2014 4,90

JORE AVIOPARI
RIS OWEN & LINDA ALE
linua ei le koskaan äirinnyt se, ttä Cris i ennen ainen"

TSUNAMISSA KOKO PERHEENSÄ MENETTÄNYT
ANNE PUISTOMÄKI
"Nelivuotias tyttäreni on uskoni, toivoni, kaikkeni"

VALITSIMME
Vuoden parhaat KAUNEUS-TUOTTEET
★★★★★

Ihanaa SUKLAATA!

UTELLAKRANSSIT › PIPARIBROWNIET
ARKKIKAAPIN MUTAKAKKU
OTTOVOITTAJAN PIIRAKKA
ARENKIKÄÄRETORTTU...

MUUSIKKONA NEW YORKISSA
JANITA
"En tiedä, onko minulla ikinä varaa perustaa perhettä"

VALKOINEN TEKOKUUSI & AMERIKKALAINEN ÖKYPUU
→ Suomalaisten unelmajoulukuuset

noma

Pieni tapa, ISO MUUTOS

Terveellinen syöminen on helppoa: tarvitaan vain minimuutoksia. Tässä 15 entistä parempaa vaihtoehtoa piintyneille ruokatottumuksille.

ANITRA RÖNKKÖ KUVAT **SHUTTERSTOCK**

1 HAUKKAATKO AAMULLA ÄKKIÄ PALAN SÄMPYLÄÄ JA RYNTÄÄT TÖIHIN?

MUUTOS: Vaihda vaalea sämpylä esimerkiksi runsaskuituiseen jälkiuunileipään, sillä runsaskuituinen ruokavalio parantaa vatsan toimintaa. Tarkista pakkauksesta, että sadassa grammassa leipää on vähintään kuusi grammaa kuitua. Kuidun lähteitä ovat myös kasvikset, marjat ja pavut.

RAVINTOASIANTUNTIJA ANU KOSONEN:
– Kaikki alkaa tiedostamisesta. Kun ymmärrät, että syöt jotakin vain tavan vuoksi, voit alkaa tehdä asialle jotain. Kirjaa ylös pieniä paheitasi ja kokeile, kuinka helppoa tai vaikeaa niistä on päästä eroon. Uusia tapoja voi oppia nopeastikin. Tavoitteen asettaminen helpottaa: päätä esimerkiksi muuttaa tapojasi kuudessa viikossa.

2 TYÖT HUUTAVAT TEKIJÄÄ LUOKSEEN LOUNASTAUOLLAKIN. NOPEUSKILPAILU! KUKA EKANA PAMAUTTAA TYHJÄN RUOKATARJOTTIMEN ASTIAKÄRRYIHIN?

MUUTOS: Keep calm and eat. Hotkimisella voit voittaa aikaa 15 minuuttia, mutta siinä ajassa et todennäköisesti saisi mitään mullistuksia aikaan. Tutkimuksissa on todettu, että hotkiminen sitä paitsi lihottaa, koska hoppuilijan elimistö ei ehdi viestittää tulleensa kylläiseksi.

ANU KOSONEN:
– Eräässä hyvinvointianalyysissä huomattiin, että työntekijöiden päivässä oli stressipiikki ruokailun kohdalla. Melu ja hankalien työasioiden läpikäynti tekivät ruokailutapahtumasta epämiellyttävän.

Koita keskittyä pureskelemaan ruoka hyvin, sillä silloin ruoka sulaa paremmin ja mahdolliset vatsavaivat helpottavat.

3

TÖISTÄ KOTIIN. HYVIN JAKSAA, KUNHAN OSTAA PASTEIJAN MATKALLE. SEN JÄLKEEN ON HYVÄ LÖSÄHTÄÄ SOHVALLE, KOSKA VÄSYTTÄÄ.

MUUTOS: Ota ennen kotiinlähtöä pasteijan sijaan jokin järkevä välipala, vaikkapa jugurttia ja mysliä. Jos nälkä kurnii siitä huolimatta kotiovellakin, ota kupponen kahvia ja 15 minuutin voimatorkut, tai lepää silmät kiinni. Usein kyse on siitä, että tekee mieli ruokaa, eikä siitä, että on oikeasti nälkä. 15 minuutin jälkeen valheellinen näläntunne on mennyt ohi ja voit ryhtyä puuhastelemaan ruuanlaittoa ja muita kotiaskareita.

ANU KOSONEN:

- Suosittelen varaamaan pikaiseksi välipalaksi vaikkapa pähkinöitä, jotka säilyvät hyvin käsilaukussa. Väsymys työpäivän jälkeen on kova, joten ihminen hakee ruoasta nostetta. Nukkuminen parantaa ravinnonoton säätelyä.

En suosittele juomaan kahvia useita kuppeja päivässä, mutta tällaisessa tilanteessa kupillisen juominen voi olla perusteltua, jos se estää ylensyönnin. Niille, jotka ovat yliherkkiä kofeiinille, se ei sovi.

4 BUFFET-RUOKAILU, JES! VOI VALITA SOPIVASTI ITSE, MITÄ HALUAA... KOKO RAHAN EDESTÄ.

MUUTOS: Ota ruokaa maltillisesti. Suositeltava pääruoan annoskoko on 300 gramman paikkeilla. Sen lisäksi voi ottaa reilusti salaattia.

ANU KOSONEN:

- Jaa ruoan määrä tasaisesti niin, että syöt kolmasosan päivän energiatarpeesta aamulla, kolmasosan lounaalla ja kolmasosan iltapäivällä. Välipalat täydentävät muuta syömistä.

5

JA SITTEN RUUANLAITTOON: KATTILA HELLALLE JA RIISIT TAI PASTAT VETEEN SUOLAN KERA.

MUUTOS: Mitä jos jättäisit suolan pois lisukkeiden keitinvedestä? Todennäköisesti laitat tekemääsi kastikkeeseen suolaa, mikä riittää tuomaan makua koko ateriaan.

ANU KOSONEN:

- Suolaa tulee helposti leivistä ja leikkeleistä, jolloin päivittäinen suolan saantisuositus, viisi grammaa, täyttyy todella helposti. Sen vuoksi suolan käyttöä ruoanlaitossa kannattaa vähentää.

6

KAUPAN KYLMÄKAAPISTA LÄHTEE MUKAAN VANHA TUTTU PURKKI. MUSTIKKAJUGURTTI EI VOI OLLA PAHASTA, EIHÄN?

MUUTOS: Vaihda makea mustikkajugurtti maustamattomaan ja sekoita mukaan marjoja tai hedelmiä. Valtaosa kaupan jugurteista on erittäin makeita. Purkillisessa mustikkajugurttia voi olla 6,5 palaa sokeria. Rasvaisimmissa taas voi olla enemmän rasvaa kuin monissa kermoissa.

ANU KOSONEN:

- Sokeria tulee salakavalasti vähän joka paikasta. Purkissa olevissa ateriakastikkeissa on yllättävän paljon sokeria, samoin maustekastikkeissa kuten ketsupissa.

7 JA RUOKA-JUOMAKSI... MILLOIN MITÄKIN.

MUUTOS: Mieti, voisitko ottaa ruoka-juomaksi vettä ja lasillisen piimää. Kun otat muutaman lasillisen vettä jokaisen aterian yhteydessä, saat helposti päivän vedensaantisuosituksen (1–1,5 litraa) täyteen.

ANU KOSONEN:

- Piimässä yhdistyy kaksi hyvää puolta: siinä on sekä kalsiumia että probiootteja samassa lasissa. Probiootit ovat bakteereita, jotka pitävät suolen toiminnan normaalina ja parantavat vastustuskykyä.

8

JUUREKSET. MIHIN NIITÄ KÄYTTÄISI? KYLLÄ LIHA-PERUNA TAI KALA-PERUNA -LINJA ON HELPOIN.

MUUTOS: Harkitse ruoka-ainesten suhteita. Sen sijaan, että laittaisit esimerkiksi kalakeittoon puolet perunaa ja puolet kalaa, laita keittoon kolmasosat perunaa, kalaa ja juureksia.

ANU KOSONEN:

- Kolmasosa-säännön mukaan kasviksia tulee ruokaan enemmän, jolloin vitamiinien ja kivennäisaineiden määrä ruokavaliossa lisääntyy. Ja kun perunan, riisin tai pastan määrä vähentyy, myös tyhjän energian määrä vähenee.

9 VALMIIT MAUSTE-SEOKSET, AH. NIIDEN AVULLA KOKKAAMI-NEN ON HELPPOA!

MUUTOS: Jätä valmiit mausteseokset kauppaan ja mausta ruoka itse. Valmiissa mausteseoksissa on paljon suolaa, koska se on halvempaa kuin muut mausteet.

ANU KOSONEN:

- Käytä maustamiseen mielikuvituksellisesti yrttejä: basilikaa, oreganoa ja lipstikkaa. Saat ruoasta maittavan ja terveellisen, kun suolan määrä vähenee.

10

SALAATTIA RUUAN KANSSA, KYLLÄ VAIN. SIELTÄ SE JÄÄVUORISALAATTI TAAS TULI MUKAAN.

MUUTOS: Vaihda jäävuorisalaatti välillä lehtikaaliin tai vuonankaaliin. Lehtikaalissa on enemmän folaattia, A-, C- ja K-vitamiinia ja proteiinia.

ANU KOSONEN:

- Yleensä ihmiset ostavat samoja kasviksia: salaattia, tomaatteja ja kurkkua. Meillä on myös paljon hienoja juureksia, joita ei osata käyttää. Esimerkiksi mustajuurta ja raitajuurta ei saa pienemmistä kaupoista, koska niillä ei ole kysyntää. Arkiruoan suppeaa valikoimaa yritetään korvata kalliilla superfoodeilla, vaikka arkiruoasta saisi monipuolisemman kotimaisilla tuotteilla.

11

RUOKA EI OLE MITÄÄN ILMAN JÄLKKÄRIÄ. NYT JOTAKIN MAKEAA, VAIKKA VANUKASTA!

NÄIN TEET BANAANILETTUJA: MENAISET.FI/BANAANILETUT

MUUTOS: Syö sokerisen vanukkaan sijaan mieluummin vaikkapa banaanilettuja, jotka kesyttävät makeannälän.

ANU KOSONEN:

- Lettuihin tulee kanannmunaa ja mausteeksi kanelia. Yleensä ihmisistä munien ja banaanin yhdistäminen kuulostaa oudolta, mutta tulos on herkullinen ja terveellisempi vaihtoehto kuin prosessoitu vanukas. Lettujen kanssa maistuvat marjat.

12

LEFFASSA TÄYTYY SAADA NAPOSTELLA IRTOKARKKEJA. SE NYT VAIN KUULUU ASIAAN.

MUUTOS: Ympärillä karkkipussit rapisevat kutsuvasti. Karkinhimoa on varmasti vaikea vastustaa! Välillä pitääkin herkutella, mutta mieti, pystyisitkö vastustamaan karkkikiusausta vaihtamalla namit tummaan suklaaseen.

ANU KOSONEN:

- Korvaa paljon lisäaineita ja väriaineita sisältävät irtokarkit jollain, joka ei ole täysin tyhjää energiaa. Suklaassa on vähemmän väriaineita, ja siinä on flavonoideja, joilla on terveysvaikutuksia. Mitä tummempaa suklaata, sen parempi.

13

ILLALLA SOHVALLA. NYT VÄHÄN SIPSEJÄ ILTAPALAKSI, KUIN PALKINTONA HYVIN HOIDETUSTA PÄIVÄSTÄ.

MUUTOS: Napostelun tarpeeseen voi tehdä itse juuressipsejä, joiden suolan ja rasvan laadun voi itse valita. Kokeile ohuita lastuja perunoita, lanttua tai porkkanaa.

ANU KOSONEN:

- Suosittelen palkitsemaan itsensä jollain muulla kuin ruoalla. Naposteluun juuressipsit ovat hyvä vaihtoehto, koska niissä on kuitua ja vähemmän rasvaa kuin kaupan sipseissä.

14

JUMPPAAN. ENNEN SITÄ HAUKKU ENERGIAPATUKASTA, JOKA KULKEE NÄPSÄSTI LAUKUSSA.

MUUTOS: Vaihda energiapatukka luonnollisempaan energiaan: banaaniin ja kouralliseen pähkinöitä. Sokerisesta välipalasta saa kyllä energiaa, mutta se ei kestä kauan.

ANU KOSONEN:

- Pelkkien nopeiden hiilihydraattien nauttiminen nostaa verensokeria. Sokeritaso myös laskee nopeasti, mikä voi johtaa väsymykseen ja huonoon oloon. Banaani ennen treeniä pitää verensokerin tasaisena. Pähkinöissä taas on proteiinia, joka saa olon tuntumaan kylläiseltä.

15

RUOKA EI MAISTU MILTÄÄN, ELLEI SITÄ PAISTA RASVASSA.

MUUTOS: Höyrytystä on suositeltu jo pitkään, mutta se ei ole tuntunut lyövän Suomessa läpi. Höyryttämistä kannattaisi kuitenkin kokeilla, sillä se on terveellinen tapa laittaa ruokaa. Uunissakin ruoka kypsyy usein tasaisemmin kuin pannulla.

ANU KOSONEN:

- Paistamisen ongelmana ovat haitalliset PAH-yhdisteet, joita muodostuu, kun esimerkiksi lihan pinta palaa mustaksi. Nämä yhdisteet nostavat syöpäriskiä. Harva osaa paistaa pannulla niin, että liha ei tummu. Kokeilisin kasvisten kypsyttämistä painekattilassa. Siinä kivennäisaineet ja maku säilyvät hienosti. ●

Lähteet: Anu Kosonen on ravintoasiantuntija ja personal trainer, www.pirteeks.fi