



HEIVAA VALKOINEN SOKERI JA VEHNÄJAUHO

Erityisesti valkoinen sokeri on monella tapaa epäedullista hyvinvoinnillemme. Sokeri:

- heiluttaa veren sokeria ja mielialaa
- ärsyttää vatsaa
- aiheuttaa matala-asteista tulehdusta, joka on monien kroonisten sairauksientaustalla
- vanhentaa ihoa
- ruokkii hiivaa
- rei'inyttää hampaat
- rasvoittaa maksan
- muuttuu rasvaksi, jos ei kuluteta

Hyviä vaihtoehtoja valkoiselle sokerille ovat hunaja, intiaanisokeri, banaani ja kuivahedelmät.

Tutki kaupassa tuoteselosteita. Jostuoteselosteessa on sokeri tai –oosi -päätteinen ainesosa kuten sakkaroositaifruktoosi kolmen ensimmäisen raaka-aineen joukossa, jätä tuotehyllyyn.

VEREN SOKERI TASAISENA VÄLIPALOILLA

Pyri siihen, että veren sokerisi pysyy tasaisena koko päivän. Kaikille eiriitä kolme pääateriaa. Syö tarvittaessa 1-2 välipalaa, jotta nälkä ei kasvaliian suureksi ja johda ahmimiseen. Panosta laatuun.

Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi:

- raejuusto, rahka tai maustamaton jogurtti + marjoja + siemeniä
- smoothie
- keitetty kananmuna tai avokado yrttisuolalla -vihannestikut ja lohta

Valmista itsellesi kolme erilaista terveellistä välipalaa ja valitseniistä suosikkisi.

SANO EI EINEKSILLE

Einesruoka ei ole paras vaihtoehto jokapäiväiseen ruokailuun. Se on ravinnepöyhää vatsantäytettä, jota elimistö ei tunnista eikä siksi osaahyödyntää. Ethän halua tankata autoosikaan vääränlaista polttoainetta. Einesruoka on myös kuituköyhää, eikä näin edistä vatsan toimintaa. Einesruuat ovat omiaan lisäämään myös matala-asteista tulehdusta, joka on monien kroonisten sairauksien, kuten kakkostyyppin diabeteksen, taustalla. Einesruoka on pikaruokaa, joka tulee usein myös syötyä nopeasti hotkien.

SYÖ RAUHASSA, PURESKELE HYVIN

Älä ahmi vaan pureskele ruoka hyvin. Näin edistät ruuan sulamista ja ruokaimetyy paremmin. Hitaasti syömällä et syö itseäsi ähkyyän vaan aivosiektivät rekisteröidä milloin olet syönyt riittävästi mutta et liikaa. Pyri siihen, että syöt itsesi 80 % täyteen.

Lopeta syöminen, kun olet 80 % täynnä, vaikka ruokaa on vielä jäljellä. Mitä eroja huomaat?

SUOLISTO ON YSTÄVÄSI

Suoliston kunto eli vatsan toiminta ja hyvä ruuansulatus on perusedellytys sille, että painonpudotus olisi edes mahdollista. Vatsan tulisi toimiakerran päivässä, ei kerran viikossa.

Suolistossasi on enemmän bakteereja kuin kehossasi on soluja. Mm. stressi, tupakointi, alkoholi, lääkkeet, kuitujen puute, liikunnan vähäisyys, liian vähäinen vedenjuonti, huono ruokavalio vaikuttavat suolistonbakteerikantaan.

Poista ruokavaliostasi sinulle sopimattomat ruoka-aineet. Vältä lisäaineita ja suosi aitoa ruokaa. Huolehdi riittävästä vedenjuonnista ja kuitujen saannista.

Mikäli tunnistat jonkin vatsan toiminnan kannalta epäedullisen tavan, poista se kahdeksi viikoksi ja tarkkaile huomaatko eroa. Muussatapauksessa ota yhteyttä ravintoneuvojaan tai – terapeuttiin.