



POPSI PROTEIINIA

Proteiinia kannattaa syödä, koska proteiini:

- luo parhaiten kylläisyyttä eikä nostaa hyvin maltillisesti verensokeria. Näinsyömisen hallinta helpottuu.
- auttaa ylläpitämään ja rakentamaan lihaskudosta
- helpottaa rasvanpolttoa
- auttaa maksaa elimistön puhdistusprosesseissa.

MITEN KÄYTÄNNÖSSÄ?

- Syö proteiinia joka aterialla.
- Lisää aamupuuron sekaan kourallinen pähkinöitä tai siemeniä
- Syö ruokaisa salaatti, jossa on kalaa / kanaa / kananmunia / kikherneitä
- Nauti välipalana rahka, kourallinen pähkinöitä tai raejuustoa.

Tarkkaile, että jokaisella ateriallasi on proteiinia. Naisille sopivamittatikka on oman kämmenen verran, miehillä kaksi kämmenellistä.

LAITA RASVAA KONEESEEN

Vaikka haluaisit pudottaa painoa, älä luovu rasvan syönnistä. Rasva on keholle elintärkeää. Suosi luonnollisia rasvoja, voita, kylmäpuristettuja öljyjä, avokadoa, pähkinöitä, siemeniä, kalaa ja täysrasvaisia maitotuotteita, mikäli kestät maitoa. Vältä pitkälle prosessoituja rasvoja, ns. transrasvoja, joita on mm. kekseissä, munkeissa ja eineksissä. Vähärasvainentuote sisältää usein paljon sokeria ja/tai lisäaineita eikä edes maistuyhtä hyvältä kuin täysrasvainen tuote. Vähärasvaista tuotetta tulee helposti syötyä tuplasti.

Hyvälaatuisenkaan rasvan kanssa ei toki kannata liioitella. Kevyt sipaisuvoita leivälle ja loraus kylmäpuristettua oliiviöljyä salaatin sekaan riittää.

Osta seuraavalla kauppareissulla kevyttuotteen sijaan täysrasvainen versio. Mitä eroja huomaat maussa ja kylläisyydessä?

HIILIHYDRAATTEJA HILLITYSTI JA HALLITUSTI

Proteiinin ja rasvan lisäksi kehomme tarvitsee polttoainekseen hiilihydraatteja. Ongelmana erityisesti painonhallintaa ajatellen on liiallinen hiilihydraattien määrä, joka kertyy useimmiten runsaastaleivän, perunan, pastan, riisin ja kahvileivän syönnistä.

Toimistotyöläinen tarvitsee paljon vähemmän hiilihydraatteja kuin ruumiillisen työn tekijä.

Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota hiilihydraattien laatuun ja valita ns. hitaita hiilihydraatteja, täysjyväviljaa, marjoja ja kasviksia, valkoisen leivän ja perunan sijaan.

Vaihda lounaalla pasta ja peruna tupla-annokseen salaattia taimuita juureksia ja jätä leipä pois. Huomaatko eroa?