



Terveellinen ravinto ja liikunta

Suomalaisten ja pohjoismaisten ravintosuositusten mukaan terveellinen ruoka on monipuolista, tasapainoista ja nautittavaa. Ruokaa tulee nauttia kohtuullisesti ja energian kulutuksen tulee vastata kulutusta. Suositusten mukainen ruokavalio edistää ja ylläpitää terveyttä ja mahdollistaa painonhallinnan.

Suomalaisille aikuisille suositellaan päivittäistä vähintään 30 minuutin kohtuullisen kuormittavaa tai raskasta fyysistä aktiivisuutta, jonka energiankulutus vastaa noin 150 kilokalorin (kcal) kulutusta. Liikunnallinen aktiivisuus voidaan jakaa useisiin lyhyempiin jaksoihin päivän aikana. Suositeltava fyysisen aktiivisuuden määrä painon nousun ehkäisemiseksi on noin 60 minuuttia kohtuullisen kuormittavaa liikuntaa päivittäin

Ruokavaliolla ja elintavoilla on tunnetusti suuri vaikutus terveyteemme ja kokemaamme hyvinvointiin. Muuttamalla elintapoja voit vaikuttaa huomattavasti henkiseen ja fyysiseen vireyteesi ja elämänlaatuusi. Keskeisiä elämän laatuun ja fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavia asioita ovat liikunta ja ravinto. Monipuolisuus, tasapainoisuus, kohtuullisuus ja nautittavuus sekä energiatarpeen ja kulutuksen tasapainottaminen ovat terveellisen ruokavaliion perusominaisuuksia.

Suomalaisten suositusten mukaan terveelliseen päivittäiseen ruokavalioon kuuluu:

***Reilusti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, marjoja, hedelmiä ja perunaa**

***Maitovalmisteita, kalaa, lihaa ja kananmunia, mieluiten rasvattomina tai vähärasvaisina**

***Kasviöljyjä ja niitä runsaasti sisältäviä levitteitä**

***Vain harvoin kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria runsaasti sisältäviä elintarvikkeita**

Terveyden kannalta on edullista ja tärkeää syödä runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Kasviksista saadaan elimistömme toiminnan kannalta tärkeitä kuituja, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita. Vaikka kasviksia, hedelmiä ja marjoja nautittaisiin runsaastikin, ruuan energiamäärä ei kasva kovin suureksi. Siksi juuri näiden ruoka-aineiden nauttiminen sopii erityisen hyvin painonhallintaan.

Terveellinen ruokavalio sisältää päivittäin ainakin viisi (5) annosta kasviksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä. Yhteensä näitä ruoka-aineita tulisi nauttia vähintään 400 g päivässä. Osa kasviksista pitäisi nauttia millään tavalla kypsentämättä raasteina ja/tai salaatteina. On hyvä huomioida, että proteiineja voi saada myös kasviksista ja niillä voidaan korvata liha- ja kalaruokia. Hyviä vaihtoehtoja lihalle ja kalalle ovat pavut, herneet ja linssit. Ne ovat vähärasvaisia, mutta sisältävät runsaasti kuitua, proteiinia, tärkeitä kivennäisaineita ja vitamiineja. Myös tuoremehujen ja muiden makeiden juomien sijasta voit kokeilla hedelmiä ja marjoja.

Liikunnan harrastajalle ja laihduttajallekin sopivia annoksia ovat esimerkiksi

*1,5 dl keitettyjä kasviksia

*2 dl marjoja

*2 dl salaattia tai raastetta

*keskikokoinen tomaatti

*keskikokoinen porkkana

*pieni omena

Jokaisella aterialla tulee nauttia täysjyvävilja-valmisteita. Täysjyvävalmisteet sopivat liikunnanharrastajille hyvin, koska ne sisältävät paljon kuitua ja niiden sisältämät hiilihydraatit kohottavat verensokeria tasaisesti ja hitaasti. Täysjyvätuotteissa on valinnan varaa, joten kannattaa kokeilla eri vaihtoehtoja ja vaihdella päivittäistä käyttöä. Päivän voit aloittaa myslillä tai puurolla, päivällä maistuvat pasta tai riisi, illalla on mukava nauttia leipää tai vaikkapa karjalanpiirakoita. Terveystieteiden kannalta on hyvä suosia vähäsuolaisia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja kokojyvätuotteissa. Välillä on mukava nauttia myös makeita leivonnaisia ja silloin pitää kiinnittää erityistä huomiota tuotteiden rasvan ja sokerin määrään. Paras tapa onnistua kokojyvätuotteiden valinnassa ja nauttimisessa on syödä vain harvoin keksejä, täytekeksejä, viinereitä, munkkeja, pasteihoita tai rasvassa kypsennettyjä piirakoita. Suositeltavia täysjyväruokia ovat mm.

*puurot (4-viljan, ruis, ohra ja kaurapuuro)

*myslit

*täysjyväriisi

*ruisleipä, näkkileipä

Suomalaiseen ruokavalioon kuuluu olennaisena osana peruna. Terveellinen ruokavalio saa sisältää runsaasti perunaa. Lautasmallin mukaan ruoka-annoksesta saa neljännes olla perunaa. Peruna tulisi syödä mieluiten keitettynä, muusina tai uunissa eri tavoin kypsennettynä. Perunan ja perunaruokien valmistuksessa olennaista on välttää rasvan lisäämistä. Käytännössä se tarkoittaa, että paistettuja perunoita, kerma- ja ranskanperunoita sekä perunalastuja tulee nauttia harvoin, laihduttamisen yhteydessä ei lainkaan. Laihduttaja voi kuitenkin nauttia perunaa terveellisesti ja monipuolisesti valmistettuna.

Hiilihydraattien tarpeen tyydyttämisestä kannattaa huolehtia pääasiassa kokojyvätuotteita, perunaa ja kasviksia sekä hedelmiä nauttimalla.

Proteiinien pääasiallisena lähteenä suomalaisessa ravinnossa ovat perinteisesti olleet liha ja kala. Kala-aterian nauttimista suositellaan vähintään kaksi kertaa viikossa. On suositeltavaa, että käytät useita eri kalalajeja ruokien valmistuksessa.

Liha kuuluu olennaisena osana suomalaiseen ruokapöytään. Ruuan valmistukseen käytettävän lihan ja jauhelihan valinnassa tulisi suosia vähärasvaisia (alle 7%) vaihtoehtoja. Kala- ja liharuokien valmistuksessa tulisi suosia sellaisia kypsennys-tapoja, jotka eivät vaadi rasvan lisäämistä ruokaan.

Hyviä kalan ja lihan kypsennyksitäpoja ovat esim. keittäminen, hauduttaminen ja uunissa paistaminen tai grillaaminen. Nykyisin lähes kaikissa lihatuotteissa on hyvät tuoteselosteet, joista rasva- ja suolapitoisuuden tarkistaminen on vaivatonta.

Täyslihatuotteita, kuten kinkkua, valittaessa kannattaa valita vähäsuolaisia (alle 1,6 %) ja vähärasvaisia (alle 4 %) vaihtoehtoja. On hyvä huomata, että leikkele- ja ruokamakkaroiden vähärasvaiseksi luokiteltavat tuotteet, ns. kevyttuotteet, sisältävät rasvaa alle 12 %. Makkarat, joiden suolapitoisuus on alle 1,2 %, luokitellaan vähäsuolaisiksi.

Yleisohjeena on, että rasvaisia ja suolaisia liha- ja nauttia vain harvoin. Kiinnitä huomiota lihan tai kalan valintaan ja valmista ne kevyesti. Liha, kala ja kana ovat melko vähärasvaisia, kun niistä poistaa näkyvän rasvan. Broileri ja kalkkuna ovat kevyttä, kunhan nahkaa ei käytetä. Leivitysten, kastikkeiden, kerman ja kuorrutusten käyttö lisäävät ruuan, myös kasvisruuan rasva- ja energiapitoisuutta. Eli kastikkeiden ja kuorrutusten nauttimisessa tulee pitäytyä kohtuudessa. Suositeltavia liha- ja kalaruuan raaka-aineita ovat mm.

*kana, broileri (ilman nahkaa)

*naudan paisti

*poronliha

*kirjolohi

*siika

Terveyden kannalta on tärkeää nauttia päivittäin myös maitovalmisteita. Maito ja maitovalmisteet ovat suomalaisten tärkeimmät kalsiumin lähteet. Runsaan maitovalmisteiden käytön seurauksen suomalaisten kalsiumin saanti ravinnosta riittää hyvin tarpeen tyydyttämiseen. Aikuisten kalsiumin saantisuositus on 800 mg vuorokaudessa, jota aktiivinen liikunnan harrastaminen lisää noin 200 mg/vrk. Liikunta lisää myös energiantarvetta ja suuremman ruokamäärän seurauksena kasvaa tavallisesti myös kalsiumin saanti riittävälle tasolle.

Nykyisin erilaisia maitovalmisteita on erittäin runsaasti ja niitä voidaan sisällyttää vaikka jokaiseen ateriaan. Aamiaisella voidaan nauttia maitoa, viiliä tai jogurttia sekä juustoa. Aterioiden yhteydessä suositellaan nautittavaksi nestemäisiä maitovalmisteita, rasvatonta maitoa tai piimää, noin 0,5 l/vrk. Jos maito ei maistu, kannattaa maitovalmisteiden saantia aterioilla täydentää 2-3 ylimääräisellä viipaleella vähärasvaista juustoa. Maitovalmisteidenkin nauttimisessa on siis huomioitava, että valittavana on nestemäisiä, rasvattomia tai vähärasvaisia (alle 1%) maitovalmisteita. Juustojen käytössä sekä laatuun että määrään kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Vähärasvaiset (alle 20%) ja vähäsuolaiset (alle 0,7%) juustot ovat terveyden ja painonhallinnan kannalta parhaita vaihtoehtoja. Juustojen syömisellä ei kannata kuitenkaan korvata nestemäisten maitovalmisteiden nauttimista kokonaan. Nestemäiset maitovalmisteet ovat esim. kalsiumin saannin kannalta juustoja parempi vaihtoehto, koska esim. maitoon on lisätty kalsiumia.

Maitovalmisteidenkin nauttimisessa saattaa tulla vaikeuksia energiamäärän arvioinnissa. Siksi **rasvaisia juustoja, kermaa ja jäätelöä tulisi nauttia harvoin ja kohtuullisesti.** Monet juustot, jogurtit ja jäätelöt ovat oikeita energiapommeja. On tärkeää tietää, että myös kasvirasvajäätelöt, vaahdotettavat kasvirasvavalmisteet sekä monet vanukkaat sisältävät runsaasti energiaa. **Kasvisrasva ei siis tee jäätelöstä tai muista maitoherkuista vähäkalorisia!**

Laktoosi-intoleranssi ei vaikuta kalsiumin saantiin, koska maitovalmisteita on saatavana sekä vähälaktoosisina että laktoosittomina vaihtoehtoina. Jos maitovalmisteita ei nautita lainkaan esim. maitoallergian tai vegaaniruoka-valion takia, kalsiumin saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Silloin elintarvikkeet, joihin on lisätty kalsiumia, ovat hyvä vaihtoehto.

Liikunnan harrastaja voi saada riittävän määrän (1000 mg/vrk) kalsiumia monella tavalla. Nauttimalla päivän aikana esim. 2 lasillista maitoa tai piimää, yhden purkillisen jogurttia (2dl) ja 3 viipaletta kypsytettyä juustoa, tulee päivän kalsiumin saanti varmistettua.

Terveyden kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota nautitun rasvan laatuun. Pehmeää, hyvänlaatuista, rasvaa saadaan pääosin näkyvistä rasvoista ja siksi ruuassa näkyviä rasvoja suositellaan käytettäväksi päivittäin. Käytännössä leivän päälle kannattaa siis sivellä kasviöljy-pohjaista levitettä tai margariinia. Jos ruuan valmistuksessa tai leivonnassa käytetään rasvaa, silloin suositeltavinta on käyttää öljyä. Runsaaseen salaattien ja raasteiden käyttöön liittyy usein erilaisten salaattikastikkeiden käyttö.

Öljypohjaisten salaattikastikkeiden kohtuullinen käyttö on suositeltavaa esim. laihduttajan ruokavaliossa, sillä kastikkeista saa makua ja terveyden kannalta välttämättömiä rasvahappoja. Suomalaisen rypsiöljyn käyttö ruuan valmistuksessa ja leivonnassa on todettu terveyden kannalta erittäin hyväksi vaihtoehdoksi. Silloin tällöin ruuan valmistuksessa voi käyttää voita tai muita runsaasti maitorasvaa sisältäviä levitteitä, kovia leivontamargariineja, kookosrasvaa ja -maitoa, mutta herkuttele näillä ruoka-aineilla harvoin ja harkitusti.

Hyvään ruokavalioon kuulu myös sopivasti rasvoja mm:

*kasvisöljyt, erityisesti rypsiöljy, salaattikastikkeissa ja pastan mausteena

*kasvismargariini tai -levite leivällä

Ruuan laittoon liittyy olennaisesti maustaminen ja hyvän maun aikaan saaminen. Makua ruokiin saa monipuolisten ruoka-aineiden lisäksi eri kypsennystavoilla ja maustamalla. Tavallisimpina maun antajina käytämme suolaa ja sokeria. Runsaasti sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöön liittyy mm. energian liikasaantia, joka altistaa ja johtaa liikapainoisuuteen. Niiden käyttöä tulisi välttää ja käyttö tulisi keskittää aterioiden yhteyteen niin, että makeilla ruoka-aineilla ei häivytetä nälän tunnetta ja korvata kaikkea energian tarvetta. Vireyden kannalta on hyvä välttää sokeripitoisten juomien, makeisten ja välipalojen toistuvaa nauttimista.

Tutkimusten mukaan runsas suolan tai voimakkaasti suolapitoisten elintarvikkeiden nauttiminen lisäävät mm. verenpaine- ja sepelvaltimotautiin sairastumisen riskiä. Päivittäisessä ruokavaliossa tulisi sen takia suosia vähäsuolaisia elintarvikkeita, vähäsuolaista leipää, juustoa ja leikkeleitä. Ravitsemus-suositusten (2005) mukaan **naisille suositellaan enintään 6 gramman ja miehille enintään 7 gramman päivittäistä natriumkloridin eli suolan saantia. Normaalisuolainen ravinto riittää tavallisesti tyydyttämään suolan tarpeen.**

Aktiiviliikkujien suolan tarve on suurempi, sillä voimakas hikoilu lisää suolan poistumista kehosta merkittävästi. Kovaa tai lämpimissä olosuhteissa harjoiteltaessa suolan saantia ei tarvitse rajoittaa, vaan tulee mieluummin huolehtia riittävästä suolan saannista. Kovassa voimakkaasti hikoiluttavassa liikunnassa elimistöstä voi poistua hikoilun mukana jopa 6 grammaa suolaa tunnissa.

Ruuan valmistuksessa suolan käyttöä tulisi vähentää pikkuhiljaa ja opetella korvaamaan suola esim. yrteillä ja mausteilla. Terveyden kannalta on edullista tarkkailla suolakalan, sillin, kylmäsavu-kalan ja -lihan, runsassuolaisten leikkeleiden ja juustojen, makkaroiden, suolakurkkujen suolapähkinöiden, perunalastujen, popcornien, soijakastikkeiden, sinapin ja ketsupin määrää. Pienistä päivittäisistä suolapaloista ja herkuista saattaa kertyä yllättävän suuri määrä suolaa. Ole siis tarkkana myös suolankäytön kanssa!