



# Ravitsemus

---



# Mihin ravintoa tarvitaan?

Jaksamiseen

Palautumiseen

Vastustuskyvyn ylläpitoon ja sairauksien hoitoon

Energiatasapainon säilyttämiseen

Tarpeenmukaiseen hiilihydraattien, proteiinien, rasvan ja suojaravintoaineiden saantiin

Nestetasapainon ylläpitoon

# Mihin ravitsemuksella voidaan vaikuttaa?

---

- **Terveyden edistämiseen**
  - Oikeanlainen ruokavalio auttaa jaksamaan ja liikkumaan terveyden kannalta riittävästi
  - sairauksien ehkäisy ja hoito (verenpaine, rasva-arvot, sokeriaineenvaihdunta, suolistovaivat)
- **Kehonkoostumukseen**
  - laihduttaminen, kiinteyttäminen, lihasmassan lisääminen

**Hyvä ruoka, parempi mieli!**





# Ruokavalion koostamisen tärkeimmät periaatteet

Monipuolisuus

Kohtuullisuus

Rytmitys

# Ravitsemussuositus

---

- Tavoitteena edistää väestön hyvää ravitsemusta ja ehkäistä pitkäaikaissairauksia
- Suositus korostaa terveyttä edistävän ruokavalion **kokonaisuutta ja säännöllisten, jokapäiväisten valintojen merkitystä.**
- Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä.
- Ruokaa syödään sopivasti niin, että energian saanti vastaa kulutusta.
- <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>
- Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

# Ravitsemussuositus

- Energiansaanti ja kulutus tasapainossa, yksittäisten ravintoaineiden tarkkailu tarpeetonta
  - tasapainoisen ja riittävän ravintoaineiden määrää
- Suosituksen mukainen ruokavalio sisältää:
  - Kasviksia, hedelmiä, täysjyvävalmisteita, perunaa, maitovalmisteita, kalaa, lihaa, kananmunaa, kasviöljyjä ja niitä sisältäviä levitteitä
- Terveysttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

# Sovita ruokailurytmi omaan arkeesi

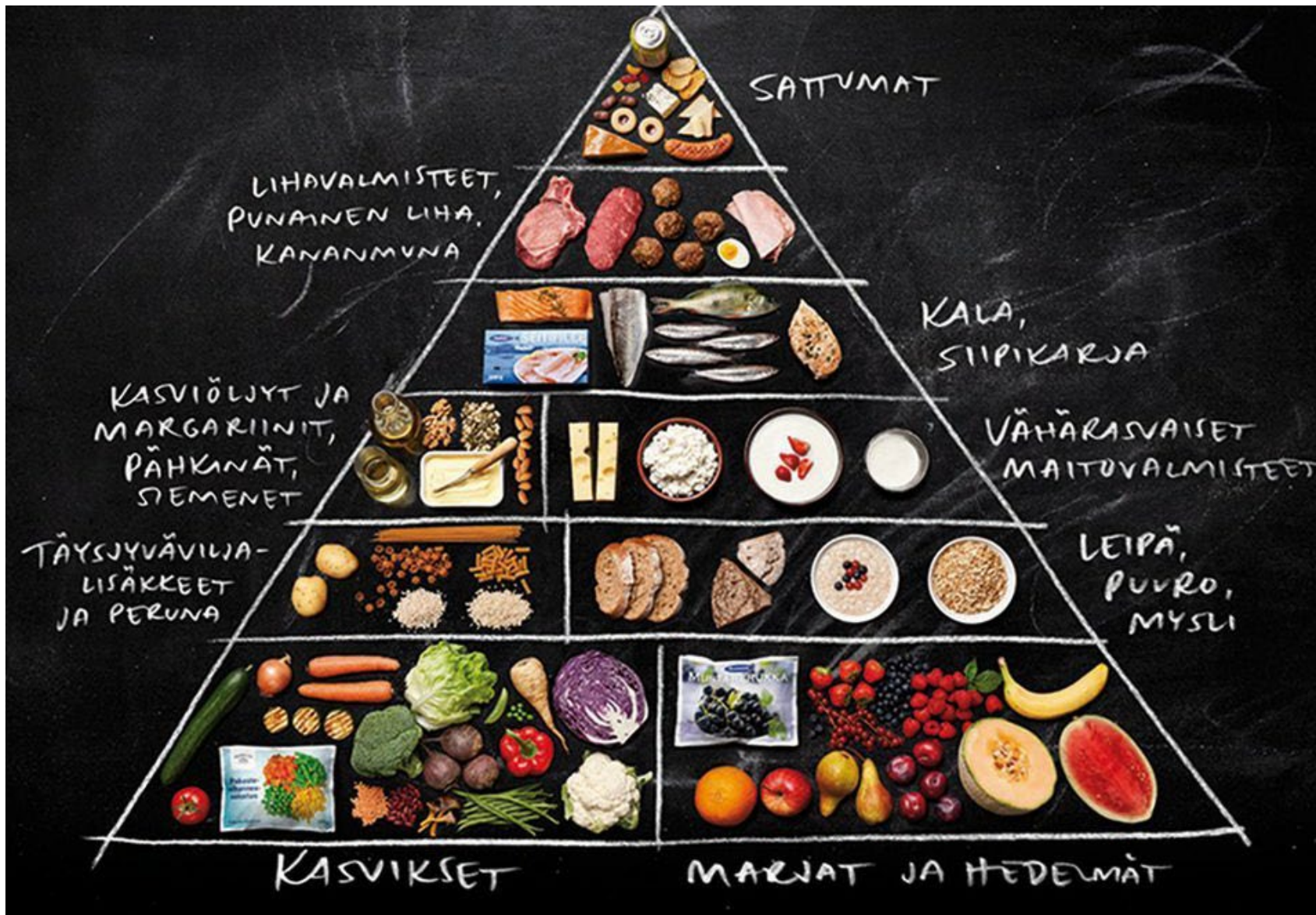
- Säännöllisyys
  - pitää verensokerin tasaisena
  - hillitsee nälän tunnetta
  - tukee painonhallintaa
  - suojaa hampaita reikiintymiseltä
  - Mielitekojen vähentyminen
    - Onko oikeasti nälkä, vai onko kyse enemmän mielihalusta napsia jotain, onko tylsää tai stressaako?
- 4-5 ateriaa päivässä
  - Aamupala, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala

# SYÖ HYVÄÄ

## ATERIARYTMIMALLI PÄIVÄTYÖ







- Kokonaisuus merkitsee!
- Kolmion alaosan tulisi muodostaa päivittäisen ruokailun perusta
- Ylhäällä olevia ruoka-aineita harvemmin  
➔ ei päivittäin!
- 80/20

# Mitä syödä?

---

- Normaalial perusruokaa, ei hifistelyä
- Lautasmalli
  - $\frac{1}{2}$  lautasesta kasviksia (salaatti, juurekset, vihannekset)
  - $\frac{1}{4}$  perunaa, riisiä, makaronia
  - $\frac{1}{4}$  lihaa, kalaa



# Mitä syödä?



Kasviksia, hedelmiä ja marjoja puoli kiloa päivässä



Täysjyväleipää ja –puuroa



Leivälle kasvisrasvaveitettä ja suosi kasviöljyjä



Kalaa ainakin 2x viikossa



Nauti rasvatonta maitoa ja piimää päivittäin, mutta juo janoon vettä



Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita



# Vertaile - valitse

---

- Sydänmerkki auttaa valinnoissa!
- Nämä tuotteet ovat omassa tuoteryhmässään rasvan laadun ja määrän, suolan määrän ja viljatuotteissa myös kuidun määrän kannalta parempia valintoja.
- Vertaile ja valitse sellaisia elintarvikkeita, joissa on muita **vähemmän energiaa, rasvaa, tyydyttyneitä rasvoja/rasvahappoja = kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria**



# Ravintoaineet

- Elimistö saa energiansa **hiilihydraateista, rasvoista ja proteiinista**
  - Näitä kaikkia tarvitaan sopivassa suhteessa
- Elimistön suojaravintoaineiksi sanotaan proteiineja, kivennäisaineita ja vitamiineja. Näitä tarvitaan mm. aineenvaihdunnan säätelyyn, rauta toimii hapenkuljettajana ja rakennusaineena, kalsium rakentaa ja vahvistaa luustoa.



# Hiilihydraatit

---

- Hiilihydraatit **antavat energiaa**
  - **Välttely voi näkyä jaksamattomuutena**
- Hiilihydraattien ryhmään kuuluu myös kuidut. Ne ehkäisevät ummetusta, ylläpitävät kylläisyyden tunnetta ja tasaavat verensokeria.
- Hyviä lähteitä: viljatuotteet, peruna, kasvikset, palkokasvit, marjat, hedelmät sekä maitovalmisteet.



# Proteiinit

- Proteiinit **toimivat lihasten ja kudosten rakennusaineena**, vastustuskyvyn ylläpidossa, hormoneina ja happo-emäsjärjestelmässä puskureina
- Pitävät pitkään kylläisenä
- Ruokavaliossa on suositeltavaa yhdistellä sekä kasvi- että eläinkunnan proteiineja
- Hyviä lähteitä: vähärasvaiset maitotuotteet, kana, kalkkuna, palkokasvit, kala, kananmuna, pavut, herneet, vilja, linssit, pähkinät ja leseet

# Rasvat

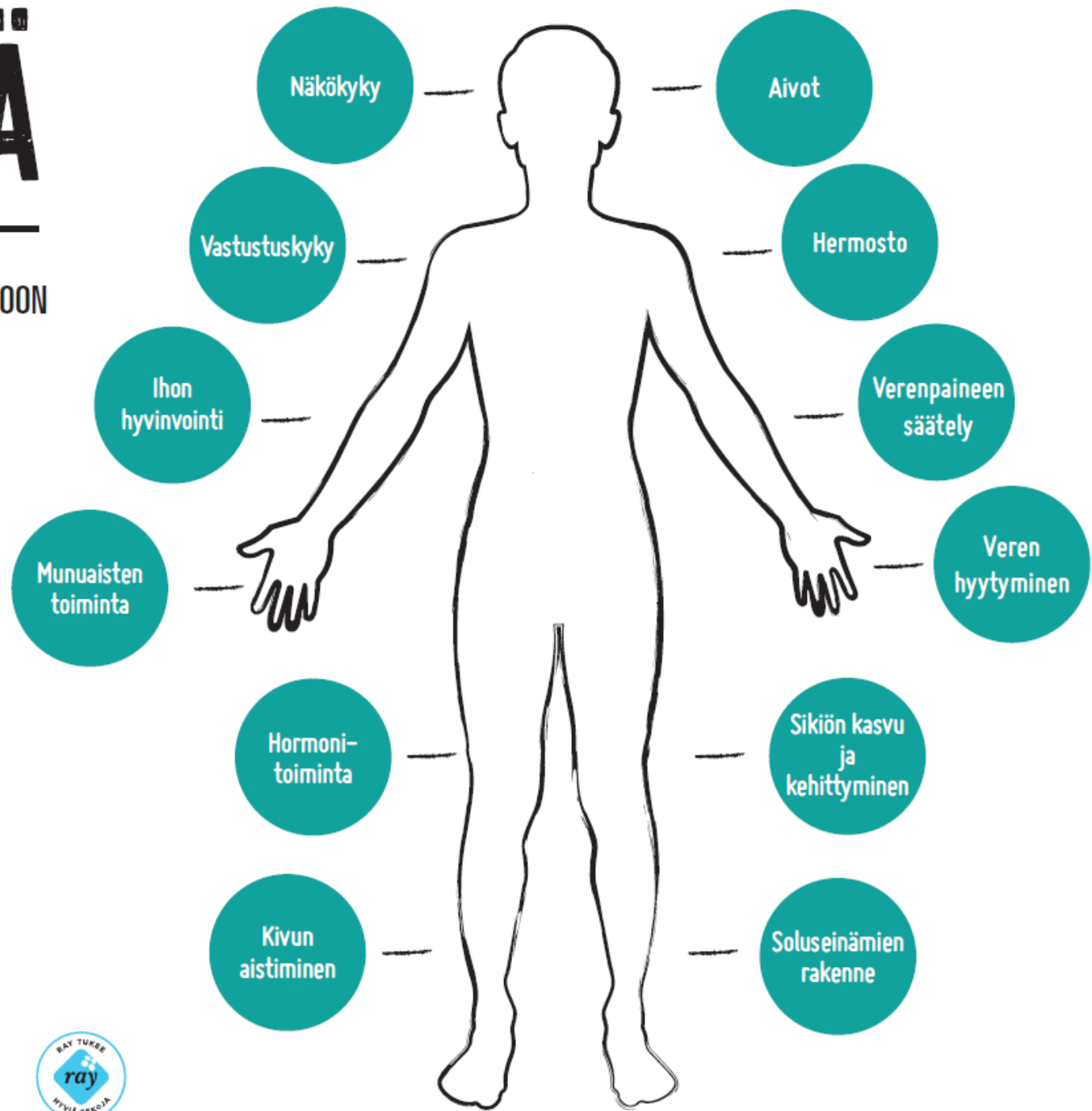
- Elimistö tarvitsee rasvoja, mutta rasvan laadulla on suuri merkitys
- **Tyydyttyneet** rasvat
  - **terveydelle haitallisia**, ovat huoneenlämmössä kiinteitä eli kovia
  - eläinperäiset tuotteet, voi, maito ja liha
  - Nostavat kolesterolia
- **Tyydyttymättömät** rasvahapot
  - vaikuttavat **terveyteen myönteisesti**, kutsutaan pehmeiksi rasvoiksi, ovat huoneenlämmössä nestemäisiä
  - Omega-3- rasvahapot (lohi & silli), omega-6- rasvahappo (siemenet, soija- tai auringonkukkaöljy sekä vihannekset)
- Hyvät rasvat suojaavat aivoja ja voitelevat niveliä
- Suosi vähärasvaisia vaihtoehtoja
- Sydämen terveydelle tärkeitä EPA- ja DHA- rasvahappoja saadaan vain rasvaisesta kalasta tai kalaöljyvalmisteesta

# SYÖ HYVÄÄ

ELIMISTÖ TARVITSEE RASVAA MONEEN TOIMINTOON

## MUISTA RUOKAVALION RASVAN LAATU!

Sydänten, verisuonten ja aivojen terveyden takia on hyvä, jos suurin osa ruokavalion rasvasta on kasvi- ja kalaperäistä. Suuria määriä eläinperäisiä rasvoja ja kovetettuja kasvirasvoja kannattaa välttää.



 FYSITIIMI

Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

 KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET



# Piilorasva

- Pääosin kovaa rasvaa (makeat ja suolaiset leivonnaiset, rasvaiset liharuuat, makkarat, juusto, leivonnaiset jne.)

Piilorasvaa voi välttää:

- Valitse vähärasvaisia elintarvikkeita
- Valmista liha ja kala ilman kermaa
- Poista lihan näkyvä rasva sekä broilerin nahka ennen syöntiä
- Pienennä piilorasvaa sisältävien tuotteiden annoskokoa
- Tarkista tuotteiden pakkausselostukset
- Vältä rasvaisia ruuanvalmistusmenetelmiä, kuten paistamista
- Syö leivonnaisia kohtuudella



# Neste

---

- Ihminen tarvitsee nestettä 1,5-3 litraa päivässä.
- Vesi
  - auttaa ruuansulatusta, ylläpitää suolen toimintaa ja ehkäisee ummetusta
  - Paras janojuoma
- Perinteisissä virvoitusjuomissa on sokeria eli runsaasti energiaa. Yhdessä pullollisessa limsaa on noin 14 sokerinpalaa.
- Liikunta lisää nestehävikkiä n. 0,5–1 litraa liikuttua tuntia kohden. Hävikin määrään vaikuttavat mm. liikunnan rasittavuus, ympäristön lämpötila ja ilmankosteus.
- Raskas työ ja voimakas, pitkäkestoinen liikunta saattavat nostaa nesteen määrän jopa 2 l tunnissa.
- Jos tulee janon tunne, olet juonut jo hieman liian vähän.

# Energiankulutukseen vaikuttavat tekijät

Fyysinen  
aktiivisuus

Kehon  
koostumus

# Kehonkoostumus

- Lihas- ja rasvamassan suhde
- Tärkeimpiä asioita kehon rasvapitoisuus ja rasvan jakautuminen kehossa
  - Vyötärölle ja sisäelinten ympärillä oleva rasva on terveyden kannalta haitallisinta, onneksi tähän voi vaikuttaa liikunnalla
- Kehonkoostumuksen mittareita mm. rasvaprosenttimittaus, InBody, painoindeksi (BMI) & vyötärön ympäryksen mittaus

- BMI

18,5 – 24,9

25 – 29,9

30 – 34,9

35- 39,9

40 tai yli

normaali paino

lievä lihavuus

merkittävä lihavuus

vaikea lihavuus

sairaallinen lihavuus

<http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/terveryskunto>

Aamupala

kaurapuuro



Lounas

broilerivokki ja  
riisi-ohra



marjat ja  
vaniljakastikett.



## Esimerkki päivän aterioista 2 000 kcal

Päiväkahvi

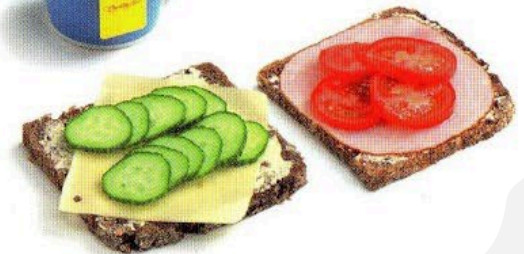


Päivällinen

kalakeitto



Iltapala



# Jos herkuttelet 😊

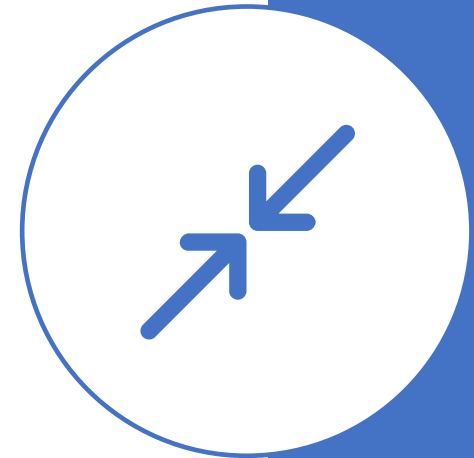
Pikkupulla 40g	125 kcal	2km kävelyä	
Berliininmunkki	360 kcal	5,8km kävelyä	58 min
Fazer sininen	350 kcal	5,6km kävelyä	56 min
<b>Jumbo Ässämix</b>	<b>1320 kcal</b>	<b>16,9km kävelyä</b>	<b>3h 33 min</b>
Coca Cola 1 ½ l	630 kcal	10 km kävelyä	1h 42 min
Siideri ½ l	200 kcal	3,2km kävelyä	32 min
Limsa ½ l	20 sokerinpalaa	210 kcal	48 min / 60 min
Täysmehu 2dl	8 sokerinpalaa	80 kcal	18 min / 20 min
Suklaapatukka 45g	9 sokerinpalaa	240 kcal	54 min / 1h 17 min

(mies 75kg ja nainen 60kg)



# Kokonaisuus ratkaisee

- Päivittäiset valinnat (arki!)
  - Kun ruokavalintoja toistetaan päivästä tai viikosta toiseen, niiden vaikutukset (niin positiiviset kuin negatiivisetkin) muodostuvat ratkaiseviksi
- Yksittäiset valinnat vaikuttavat vähän



# Tapojen muuttaminen



# Tapojen muuttaminen

## Pitkäjänteisyys

- Elintapojen muuttaminen vie aikaa

## Tuloksien saamisessa voi mennä aluksi viikkoja

- Keho reagoi muutokseen viiveellä

## Muutosta on haluttava itse

- Tällöin jaksaa alkua pidemmälle
- Motivaatiota kannattaa hakea omasta itsestä:
  - Parempi jaksaminen arjessa
  - Jaksaa leikkiä lasten kanssa tmv..?

# Vinkkejä

- Tutki ruokakaupassa hedelmä- ja vihannesosaston tarjontaa ja **kauden edullisia sesonkituotteita**.
- Vinkki kiireisille: hanki **tehosekoitin** ja soseuta hedelmät/kasvikset smoothieiksi.
- **Kasvisten** lisäys esim. riisiin tai kanan sekaan paistovaiheessa on helppoa ja vaivatonta.
- Valitse lihasta vähärasvainen versio. Vältä valmiita marinadeja, niissä on usein paljon sokeria ja rasvaa.
- Valitse esim. jugurteista sokeroimattomia versioita.
- Suunnittele ateriat etukäteen.

# Pohdintaa

- Kuinka monta ateriaa syöt päivässä?
- Kuinka säännöllinen ruokarytmisi on?
- Naposteletko pitkin päivää?
- Syötkö monipuolisesti?
- Kuinka paljon juot vettä päivässä?





# RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖ

<https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>

Jos kaipaavat apua  
elämäntapamuutoksessa,  
huomioiden terveydentilasi,  
ota yhteyttä meihin!

- FYSIOVALMENNUS
- RAVINTOVALMENNUS

