

Terveyttä tukeva syöminen

Säännöllinen ja monipuolinen syöminen on yksi hyvinvoinnin keskeisistä osa-alueista. Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää monien sairauksien riskiä. Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jossa yksittäisten ruokien tai aterioiden sijaan korostuvat usein toistuvat arjen valinnat. Näin ollen terveyttä ja hyvinvointia tukevan ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla. Ruokavalion ravitsemuksellista laatua voi kohentaa pienilläkin muutoksilla, näitä on koottu oheiseen taulukkoon (Taulukko 1). Muutosten yhteydessä keskeistä on opetella uusia terveyttä tukevia tapoja ja pyrkiä tekemään näistä pysyvä osa arkea.

| Lisää | Vaihda | Vähennä |
|--|---|--|
| Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit) | Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen | Lihavalmisteen Punainen liha |
| Marjat, hedelmät | Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet | Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat |
| Kalat ja muut merenelävät | Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen | Suola |
| Pähkinät ja siemenet | | Alkoholijuomat |

Taulukko 1. Terveyttä edistäviä ruokavaliomuutoksia. © Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.

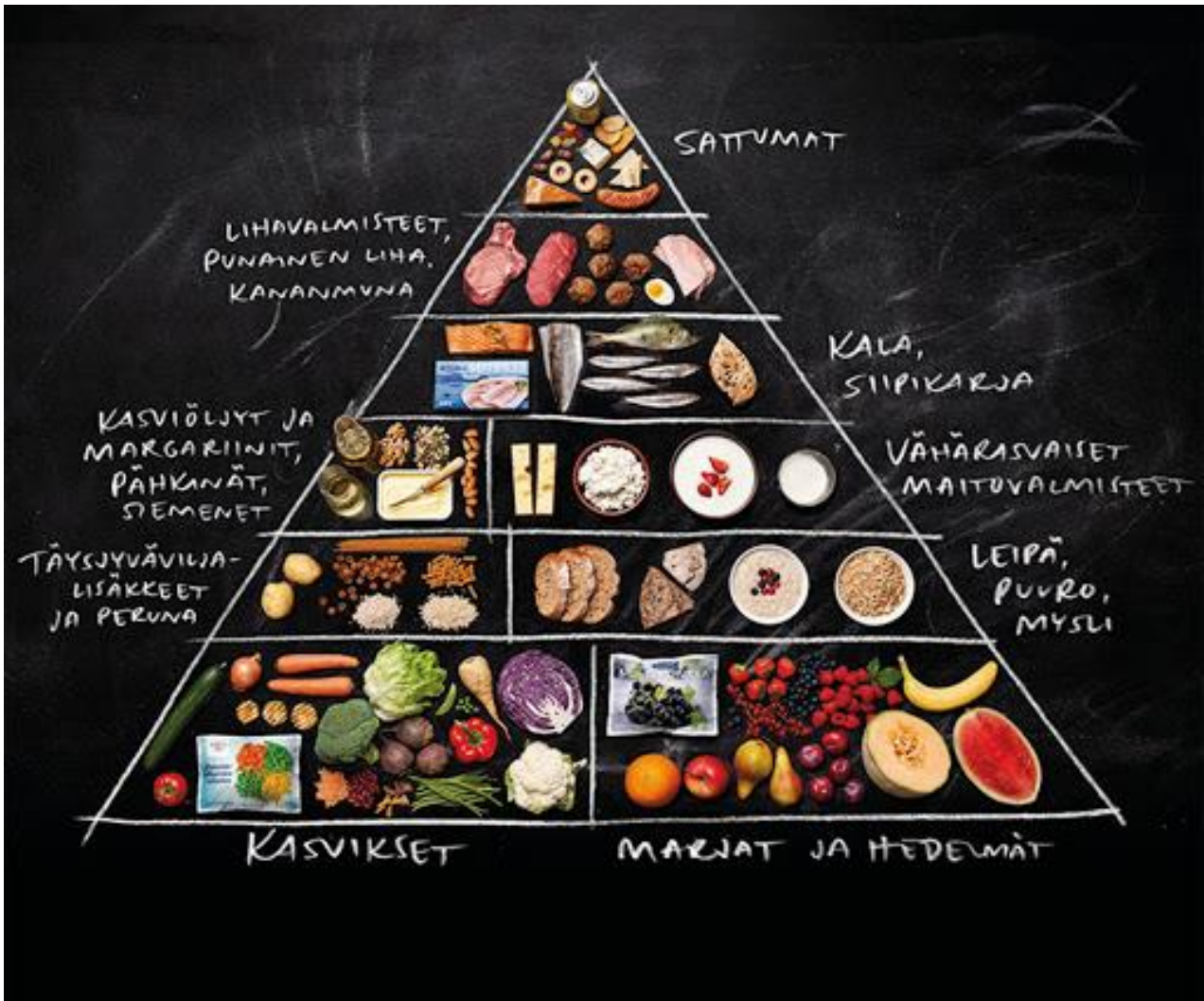
Monipuolinen ruokavalio

Terveyttä edistävä ruokavalio koostuu monipuolisesta valikoimasta erilaisia ruokia. Sisällöltään monipuolinen ruokavalio tukee riittävää ravintoaineiden saantia. Tämä on tärkeää, sillä elimistö tarvitsee riittävästi ravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä. Mitä pienempi energiantarve on, sitä tärkeämpää on kiinnittää huomiota ruokavalintoihin, jotta elimistö saa kaikki tarvittavat ravintoaineet painon kuitenkin tarpeettomasti nousematta.

Suositusten mukainen sisällöltään monipuolinen ja vaihteleva ruokavalio mahdollistaa sen, että ruoka on sekä terveellistä että hyvänmakuista. Terveyttä tukeva ruoka voi myös näyttää hyvältä. Lisäämällä lautaselle kasviksia, hedelmiä tai marjoja annoksen ravintoainetiheys kohenee ja värikäs annos tarjoaa myös silmänruokaa. Puoli kilo eli noin 5-6 kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä on aikuiselle hyvä tavoite. Lapsille puolestaan sopii 5 oman kouran kokoista annosta päivässä. Tavoite on helpointa saavuttaa, mikäli jokainen päivän ateria sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Ruokakolmio havainnollistaa monipuolisen ja terveyttä tukevan ruokavalion kokonaisuutta (Kuva 1). Ruoka-aineet on ryhmitelty kolmion eri tasoille suositeltavan käyttömäärän ja käytön useuden mukaan. Kolmion alaosan ruoka-aineet muodostavat ruokavalion perustan ja niitä terveellinen ruokavalio sisältää reilusti ja usein. Ruokakolmion huipulla olevat ruoat puolestaan sopivat terveelliseen ruokavalioon harvemmin ja pienempinä määrinä nautittuna. Ruokakolmion mukaisesta ruokavaliosta saadaan kaikkia tarpeellisia ravintoaineita sopivassa suhteessa.

Ruokavalinnoilla on myös ympäristövaikutuksia. Terveelliset ja ympäristölle hyvät ruokavalinnat kulkevat kuitenkin pääosin käsi kädessä: suositaan kasvikunnan tuotteita, syödään lihaa vain kohtuudella, tehdään sesonginmukaisia valintoja ja vältetään ruokahävikin syntymistä.



Kuva 1. Ruokakolmio. © Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.

Säännöllisesti sekä sopivasti

Säännöllinen syöminen auttaa tasaamaan verensokeria ja hillitsee nälän tunnetta, tämä tukee vireyttä ja jaksamista. Säännöllinen ateriarytmi auttaa syömään yksittäisillä aterioilla kohtuullisesti sekä vähentää houkutusta napostella tai ahmia. Ateriarytmin säännöllistäminen tukee myös painonhallintaa. Sopiva ateriarytmi on yksilöllinen sekä omaan elämäntilanteeseen ja mieltymyksiin sopiva. Useimmille sopii ateriointi 3-5 tunnin välein. Päivän ateriat voivat muodostua esimerkiksi aamiaisesta, lounaasta, päivällisestä sekä 1-2 välipalasta.

Ateriarytmi, päivätyö ja yötyö: <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2015/02/Ateriarytmi-pdf.pdf>



Kuva 2. Lautasmalli. © Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.

Lautasmalli ohjaa hyvän aterian koostamisessa (Kuva 2). Lautasmallin mukaisessa ateriasa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, jotka voi maustaa pienellä määrällä kasviöljypohjaista salaattinkastiketta. Perunan, täysjyväpastan, täysjyväriisin tai muun täysjyväviljalisäkkeen osuus lautasesta on noin neljännes. Viimeinen neljännes jää liha-, kala-, broileri- tai munaruualle tai esimerkiksi palkokasveja sisältävälle kasvisruualle. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä. Lisäksi aterian ohessa voi syödä täysjyväleipää sipaisulla kasviöljypohjaista levitettä. Jälkiruoaksi nautitut marjat ja hedelmät täydentävät aterian. Lautasmallin mukaisen aterian annoskoko on yksilöllinen, näin ollen malli auttaa koostamaan tasapainoisesti myös lapsen aterian. Tällöin aterian eri osien suhteet säilyvät, mutta annoskoko on aikuisen annosta pienempi. Kohtuullisen kokoinen lautasmallin mukainen ateria sisältää sopivasti energiaa ja sopivassa suhteessa ravintoaineita.

Nautitaan hyvästä ruoasta

Hyvä ruokavalio on sopivan joustava. Se rakentuu pääosin terveyttä tukevista ja kehoa ravitsevista ruoka-aineista ja aterioista, mutta hyvään syömiseen kuuluu myös joustava asenne. Kun arjen valinnat ovat kunnossa, voi silloin tällöin herkutella hyvällä omallatunnolla. Hyvästä ruoasta saa nauttia ilman syyllisyyden tunnetta.

Ravitsemusterapia

Ravitsemusterapiasta saat apua silloin, kun sairauden hoito tai sairastumisen riski vaatii syömiseen liittyviä muutoksia tai syöminen tuottaa muita vaikeuksia arjessa. Ravitsemusterapia on terveyden edistämistä ja sairauksien hoitoa ja ennaltaehkäisyä ruokailun avulla. Ravitsemusterapiapalveluja antaa Porvoossa ravitsemussuunnittelija, laillistettu ravitsemusterapeutti. Ravitsemussuunnittelijan vastaanotolle tarvittavat terveyskeskuksen lääkärin tai hoitajan lähetteen.

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014.

Linkkivinkkejä:

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/>

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

<https://www.yksielama.fi/teemat/ruoka>

<http://syohyvaa.fi/>

<https://www.ruokatieto.fi/>

<https://sydan.fi/ruoka-ravitsemus/>

<https://sydan.fi/ruoka-ravitsemus/ruokaohjeita/>