

Ruokalista uusin silmin - Vinkkejä ulkonasyömiseen

Kahviloissa ja ravintoloissa usein syö-
vän kannattaa tutustua ruokalistan sa-
loihin, etenkin jos haluaa tarkkailla
painoan. Sanat paneroitu, uppopais-
tettu, friteerattu, öljymarinoitu kielivät
rasvaiseista ruoanvalmistustavasta,
kun taas keitetty, pariloitu, haudutettu,
grillattu, höyrytetty tai uunissa paistettu
ruoka on todennäköisemmin se terveel-
lisempi ja vähäenergisempi vaihtoehto.

Yksi ateria ei tunnetusti lihota tai lai-
huta ketään, mutta jokapäiväisillä va-
linnoilla on väliä. Ruokavalion ravitse-
muksellinen laatu kohentuu pienillä
muutoksilla, ja kun syödään monipuoli-
sesti, vaihtelevasti ja kohtuudella,
saadaan riittävästi kaikkia suojaravin-
toaineita. Tämä toteutuu silloin, kun
valitaan värikästä ruokaa eli paljon
kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Jos ei
itse ole perillä ruokien energiapitoi-
suuksista, mutta haluaa syödä kevy-
esti, niin aterioiden valmistustapoja
voi tiedustella myyjältä tai pyytää
suositusta kevyistä vaihtoehdoista.

Usein kasvikset on valmistettu kevy-
esti, mutta esimerkiksi runsas määrä
salaatinkastiketta voi kaksinkertaistaa
salaattiannoksen energiasisällön.

Leivistä kannattaa valita vähiten pul-
laa ja munkkia muistuttava vaihtoehto
eli rukiinen tai täysjyväleipä, ja juo-
mista rasvatonta tai vähärasvaista
maitoa, piimää tai vettä.

Seisovasta pöydästä kannattaa ottaa
yhdellä kerralla kaikki se, mitä aikoo
syödä. Neuvoa voi ottaa ns. lautas-
mallista, jossa puolet lautasesta peit-
tyy kasviksilla, vajaaseen neljännek-
seen valitaan lihaa tai kalaa ja jäljelle
jäävään reilu neljännes täyttyy lisuk-
keilla kuten perunalla tai riisillä. Näin
pysyy selvillä syömästään määrästä.

Pikaruokakin voi olla terveellistä

Pikaruokakin voi valita terveellisesti,
eikä sitä ole syytä leimata roskaruokaksi.
Monet pikaruokaketjut ovat vas-
tanneet niille heitettyyn kehityshaas-
teeseen, ja valikoimaan on lisätty vähä-
rasvaisia, vähäsuolaisia ja rukiisia vaih-
toehtoja sekä enemmän salaatteja. Pi-
karuoan tarjoajat jakavat asiakkaille
myös tietoa ruoan ravintosisällöstä.

Kiloja kaihuvan tai niitä pudottavan
kannattaa esimerkiksi valita mieluum-

min ruishampurilainen tai kaksi kuin
perinteinen lihapiirakka. Nakkikioskin
tavallinen lihapiirakka kahdella nakilla
on usein pitsoja ja hampurilaisia ener-
giapitoisempaa ruokaa. Lihapiirakoi-
den energiamäärä voi jopa ylittää nel-
jän tavallisen hampurilaisen sisältä-
män tuhat kilokaloria. Lihapiirakat si-
sältävät tuhdin annoksen rasvaa ja
runsaasti suolaa.

Pika-aterian ravintoarvo (mm. vita-
miinien ja kivennäisaineiden määrä)
nousee huomattavasti, jos kyytipojaksi
valitsee limonadin sijaan esimerkiksi
lasillisen vähärasvaista tai rasvatonta
maitoa. Runsaasti sokeria sisältävä
virvoitusjuoma nostaa veren sokerin
nopeasti korkealle, josta se myös pu-
toaa nopeasti. Verensokerin nopea
lasku voi johtaa heikotuksentuntee-
seen ja syömiseen, vaikka olisi juuri
nauttinut aterian. Maito, piimä, vesi,
kahvi tai tee (ilman sokeria) eivät ai-
heuta niin suurta verensokeripiikkiä
kuin sokeroidut virvoitusjuomat.

Lähteitä: Kuluttajaviraston tutkimus
pikaruokasta sekä
www.painonvartijat.fi

Vinkkejä terveelliseen syömiseen:

Runsasenergisiä	Ke va
Paneroitu, uppopaistettu, friteerattu, öljymarinoitu	Pa gri
Juustokuorrutettu, kermassa tai smetanassa haudutettu	Li kir
Pizza, lihapiirakka, voitaikinapohjainen pasteija	Sa
Ranskanperunat, paistetut perunat, kermaperunat, juustoperunat	Ke se
Lasagne tai pasta ja kermakastike	Pa
Muropohjainen leivos tai piirakka	Pu
Kermajäätelö-, jäädye	Ma
Limonadi, olut, kahvi kermalla, rasvaisimmat maito- ja piimälaadut	Te vä
Suklaa-, toffee-, kinuskikuorrutettu, pähkinäinen	He

