

Kannattaa syödä välillä, niin jaksaa taas olla liikenteessä

Teksti: Kaisa Kinnunen Kati Nuutinen

Hyvä vireystila on ajaessa tärkeää, jotta reagointi- ja keskittymiskyky säilyvät terävinä. Riittävän levon lisäksi oikeat ruokavalinnat ja säännöllinen syöminen auttavat jaksamaan. Sopivan kokoiset ateriat tai välipalat 5-6 kertaa päivässä 3-4 tunnin välein takaavat tasaisen moottorin käynnin ja syömisen hallinta helpottuu.

Seitsemän viisasta valintaa

- **Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja runsaasti. 6 kourallista päivässä on hyvä tavoite, aloittaa voi lisäämällä yhdenkin kasvisannoksen päivän ruokavaliintojen joukkoon.**
- **Valitse runsaskuituista täysjyväleipää ja suosi täysjyväviljavalmisteita.**
- **Käytä leivälle pehmeää kasvimargariinia ja lisää salaateihin tilkka öljypohjaista salaattinkastiketta.**
- **Juo rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä.**
- **Syö kala-ateria ainakin kahdesti viikossa.**
- **Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita ja käytä suolaa niukasti ruoanvalmistuksessa.**
- **Liiku päivittäin puoli tuntia, se lisää vireystasoa.**

Ruokavalion perusta on värikäs, monipuolinen ja maistuva ruoka. Päivittäiset valinnat ratkaisevat ruokavalion laadun. Usein käytettävien tuotteiden ja ruokien kanssa kannattaa olla tarkkana, satunnaisilla poikkeamilla ei ole

yltä suurta merkitystä. Runsasrasvaiset ja -sokeriset ruoat sekä liian suuret annoskoot, paitsi vaikeuttavat painonhallintaa, väsyttävät ja laskevat vireystasoa.

Kaupassa Sydänmerkki on apuna valinnoissa. Se kertoo, että tuote on



omassa tuoteryhmässään parempi valinta rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän suhteen.

Lautasmalli toimii kotona ja tien päällä

Lautasmallin avulla monipuolisen aterian koostaminen on helppoa. Se auttaa myös hallitsemaan annoksen kokoa ja on hyvä keino painonhallintaan. Noutopöydässäkin ruokamäärät asetuvat kohdalleen, kun puolet lautasesta täytetään salaattilla, kasviksilla ja raasteilla. Neljännekselle kootaan perunaa, tummaa pastaa tai riisiä. Toinen neljännes jää ns. pääruoalle, kevyelle ja vähäsuolaiselle lihalle, kalal-



Kuva: Finfood

le, kanalle tai palkokasveille. Ruokajuomaksi sopii vesi, rasvaton maito tai piimä. Aterian täydentää kasvimargariinilla sipaistu ruisleipä. Jälkiruoaksi sopivat marjat ja hedelmät sellaisenaan. Jos tarjolla on laatikkoruokaa, varaa silti puolet lautasesta kasviksille. Keiton kanssa ota toiselle lautaselle salaattia tai lisää kasviksia leivän päälle.

Huoltoasemalle tankkaamaan

Tien päälläkään ei laadusta tarvitse tinkiä. Ravintoloissa aterian sisältöön kannattaa kiinnittää huomiota ja valita kevyempiä vaihtoehtoja. Tilaamalla leivittämättömän pihvin ja vaihtamalla ranskalaiset tai kermaperunat keitettyihin, saa annoksesta energiaa jopa puolet vähemmän. Kermakastike on hyvä vaihtaa esimerkiksi kevyempään tomaattipohjaiseen kastikkeeseen. Lautasmalli auttaa hallitsemaan valmiinkin annoksen kokoa. Ota erilliselle lautaselle reilusti salaattia ja annoksen ollessa suuri, siitä voi jättää osan syömättä.

Kahvitauko

– välipalan paikka

Sopivan kokoinen välipala auttaa jaksamaan. Terveellinen ei ole sama kuin tylsä tai mauton.

Esimerkiksi kinkulla ja kasviksilla täytetyt ruisleivät tai karjalanpiirakka, tavallinen pulla tai pullapohjainen marjapiirakka ovat parempia valintoja välipalaksi. Runsaasti piilorasvaa sisältävät pasteijat, pizzat, viinerit ja piirakat eivät tee hyvää vireydelle, painolle eivätkä verisuonille. Tuoreita hedelmiä ja kasviksia ei kannata unohtaa välipalallakaan ja rasvaton maito sopii hyvin kahvimaidoksi.



Kuva: Myllyn Paras

Matkaevästä

Aina ei ehdi pysähtyä, silloin on hyvä pakata mukaan evästä. Lounasta tai välipalaa ei tarvitse jättää väliin kiireen takia. Esimerkiksi pastasalaatti tai ruokaisa eväsleipä kulkevat mukana helposti. Autoon on helppo ottaa mukaan raikkaita välipaloja kuten hedelmiä tai kasviksia. Porkkanat voi kuoria valmiiksi, naposteluporkkanat tai kirsikkatomaatit ovat heti valmiita

syötäväksi. Karkit, keksit ja muut sokeripitoiset välipalat tuovat hetkeksi makeutta ja energiaa, mutta laskevat vireystasoa pitkällä tähtäimellä.

Juomien valinnassa kannattaa olla tarkkana. Virvoitusjuomista, mehuista ja täysmehuista saattaa tulla huomattava runsaasti energiaa ja sokeria. Puolen litran virvoitusjuomapullossa on noin 20 sokeripalaa ja puolentoista litran pullollisesta saa energiaa peräti 650 kcal, joka on jo neljännes kookkaankin miehen päivittäisestä tarpeesta. Paras janon sammuttaja on vesi tai vähänatriuminen kivennäisvesi. Virvoitusjuomia tai mehuja käyttäessä kannattaa suosia kevytvaihtoehtoja.

Pieni päätös päivässä

Muutosten tekeminen voi tuntua aluksi vaikealta ja aikaa vievältä. Valitse ensin vain 1-2 tärkeintä muutosta, kun ne ovat tulleet tavaksi, voit ottaa uusia tavoitteita. Ole ylpeä joka kerta, kun onnistut tietoisesti tekemään paremman valinnan. Saavutettu hyvä mieli ja olo tuntuvat heti ja näin saat lisää intoa muutosten toteuttamiseen.

Paljonko tarvitsen energiaa?

Työkseen ajavan miehen (180cm, 88kg) energiantarve on noin 3000 kcal/päivä. Vastaavasti autoilija naisen (165cm, 73kg) energiantarve on noin 2500 kcal/päivä.

Kumman valitsen?

	<u>Energiaa</u>	<u>Rasvaa</u>
Häränpihvi ja lohkoperunat	1100 kcal	48 g
Häränpihvi ja keitetyt perunat	450 kcal	15 g

Välipalalla on väliä

	<u>Energiaa</u>	<u>Rasvaa</u>
Munkki	300 kcal	18 g
Tavallinen pulla	230 kcal	6,5 g
Pasteija	300 kcal	22 g
Pikkupizza	460 kcal	20 g
Karjalanpiirakka, kinkku ja kasvispäällysteellä	200 kcal	7,5 g
Sipsipussi	1855 kcal	116 g
Suklaalevy	1170 kcal	66 g
Omena	40 kcal	0 g
Banaani	100 kcal	0,5 g



Kuva: Myllyn Paras

yptp_banderolli1.pdf

YLIPAINOSTA TASAPAINOON

