Kevennä ilman nälkää

Helppo tapa hoikistua on tuttujen ruokien ”laimentaminen” kasviksilla. Vaikka aterian energiatiheys pienenee, nälkä pysyy poissa. Samalla ruokavaliosi paranee, kun ravintoaineiden saanti monipuolistuu.

KYLLÄISEKSI TEKEVÄT

1 . MÄÄRÄ ratkaisee: mahalaukku ei tiedä, paljonko sinne tulevassa ruoassa on kaloreita. Maha aistii ruoan määrän.

2. KASVISTEN syöminen hoikistaa, sillä ne täyttävät mahaa, mutta sisältävät vähän energiaa.

3. PROTEIINIT pitävät kylläisenä muita ravintoaineita paremmin, siksi niitä on hyvä olla joka aterialla nyrkillinen. Proteiinia on erityisesti lihassa, kalassa ja pavuissa.

4. KUIDUT, joita on paljon viljassa ja kasviksissa, lisäävät kylläisyyttä. Tutkimusten mukaan ne auttavat painonhallinnassa.

Kaikki tietävät jo, että terveelliseen ruokavalioon kuuluu vähintään puoli kiloa kasviksia päivässä. Kuitenkin vain noin 20 prosenttia suomalaisista syö niin. Mikä muita estää??

Ruokakulttuuri vaikuttaa. Juurekset ja kaalit mielletään edelleen vähän köyhien ruoaksi, koska niitä syötiin runsaasti silloin, kun elettiin vielä maatalousyhteiskunnassa.

Nykyään tarjolla on valtava valikoima kasviksia. Niihin kuuluvat kaikki vihannekset, sienet, hedelmät ja marjat. Kasvitarjonnan laajuudesta huolimatta monen tulee edelleen syötyä vain muutamaa, itselle tuttua sorttia.

Kasviksia olisi kuitenkin monta syytä lisätä ruokavalioon. Ne auttavat laskemaan kolesterolia ja verenpainetta sekä vähentävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, 2-tyypin diabetekseen ja moniin syöpäsairauksiin.

Ja ennen kaikkea kasvikset tekevät ruoasta kevyttä, koska niissä on vähän energiaa mutta paljon vitamiineja ja muita suojaravintoaineita.

MAHA EI OSAA LASKEA KALOREITA

Kasvisten lisääminen ruokaan kuin ruokaan onkin erinomainen painonhallinnan työkalu, sillä se pienentää annoksen energiatiheyttä.

**Energiatiheys tarkoittaa ruoassa olevien kaloreiden määrää**. **Tuoteselosteessa se kerrotaan 100 grammaa kohden.**

Ruoan energiatiheys vaikuttaa ratkaisevasti siihen, paljonko saadaan kaloreita, koska **kylläisyys syntyy ruoan määrästä**. Maha ei laske, paljonko siellä on kaloreita!!!!

Jos ateriantiheys on noin 120-150 kaloria sadassa grammassa, voi syödä itsensä kylläiseksi lihomatta.

Lautasmallin noudattaminen, eli lautasen täyttäminen puoliksi kasviksilla, on tehokas tapa vähentää aterian energiapitoisuutta sekä suolan ja kovan rasvan määrää, mutta lisätä vitamiinien saantia.

LOISTAVA APU PAINONHALLINTAAN

Perunamuusi ja lihapullat, makaronilaatikko, maksalaatikko, keitot ja muute perinteiset ruoat ovat energiatiheydeltään kohtuullisia, siis lähinnä painoneutraaleja aluetta.

Pizzojen ja muiden pikaruokien energiatiheys on selvästi yli 200 g/100g. Hyvin energiatiheitä ruokia ovat keksit ja makeiset (yli 400 kcal) sekä suklaa, perunalastut ja juustopallot (yli 500 kcal/100 g).

Ruoasta saatu energiamäärä pienenee kasviksia, hedelmiä ja marjoja lisäämällä, koska niiden energiatiheys on hyvin pieni. **Kasviksissa on 10-30 kilokaloria**, **hedelmissä ja marjoissa 40-50 kilokaloria sadassa grammassa.**

Laihdutuskokeissa runsaasti kasviksia ja hedelmiä käyttävillä ylipainoisilla paino on merkittävästi laskenut, vaikka mitään muita muutoksia ei olisi tehty. Vaikutus perustuu siihen, että ihmisellä on taipumus syödä grammoissa tai litroissa mitaten sama määrä ruokaa joka päivä. Kun aiempaa suurempi osuus tästä on kasviksia ja hedelmiä, mukaan ei mahdu paljoa energiapitoisempia ruokia.

Täytyy kuitenkin muistaa, että pienikokoinen tarvitsee kasviksia vähemmän kuin isokokoinen. On hienoa, jos pääsee puoleen kiloon päivässä.

Kasviksissa on myös enemmän pureskeltavaa kuin muussa ruoassa, ja pureskelukin edistää kylläisyyttä.

Joku taika kasviksissa on, koska eräässä tutkimuksessa kaikki osallistujat söivät saman energiamäärän, mutta ne, jotka söivät enemmän kasviksia, laihtuivat muita paremmin.



Kuva 1 lautasmalli

Nopeasti lisää kasviksista

Kun kasviksia käyttää monipuolisesti, niitä tulee syötyä riittävästi. Näillä vinkeillä onnistuu.

TUTTUJA RUOKIA löytyy myös juureksilla ja palkokasveilla rikastettuina. Esimerkiksi linssi- ja kikhernepastassa palkokasvia voi olla lisänä tai se voi olla ainoa raaka-aine. Joistakin leivistä yli 30 prosenttia on erilaisia juureksia.

PAKKASESTA SAAT ravinto-arvoltaan tuoreen veroisia kasviksia: esimerkiksi vihreitä papuja, kukkakaalia, parsakaalia, ruusukaalia, pinaattia ja sipulia.

TUTUSTU JA KOKEILE uteliaasti heviosaston valikoimaan. Kun löydät kiinnostavan uuden kasviksen, googleta, mitä kaikkea siitä voisi tehdä.

KIIREESSÄ KÄYTÄ valmiiksi pilkottuja. Yhä useamman kaupan tuoreesta kasvivalikoimasta löytyy valmiiksi pilkottuja vihannessekoituksia, jotka kypsyvät minuuteissa.

NÄIN KEVENNÄT TUTTUJA RUOKIA

* RAASTA mihin vain laatikkoruokaan pari porkkanaa, kyssäkaalia, palsternakkaa, punajuurta tai pieni kesäkurpitsa.
* VAIHDA osa lihasta linsseihin tai maito tomaattimurskaan.
* KÄYTÄ keitoissa perunan sijasta bataattia, porkkanaa tai kurpitsaa.
* HEITÄ curry-kanakastikkeeseen myös kukka- tai parsakaalia.
* LEIPÄ- ja kakkutaikinoihin uppoaa helposti raastettua porkkanaa, punajuurta tai kesäkurpitsaa.

|  |
| --- |
| **PELAA ANNOSKOOLLA*** **ISOT LAUTASET** saavat tutkimusten mukaan syömään tavallista enemmän. Isot annokset tavallaan huijaavat ruokahalua ja kylläisyyttä.
* **SUURIA ANNOKSIA** ja ruokapakkauksia kannattaakin välttää, sillä niistä saadaan enemmän kaloreita. Ja niistä tulee uusi normaali nopeasti.
* **ENERGIAPITOISET RUOAT** on järkevää tarjota pienistä astioista eikä tuoda niitä ylen määrin pöytään.
* **TERVEELLISIÄ KEVYITÄ** ruokia (salaatteja, raasteita, hedelmiä) saa sen sijaan olla tarjolla ja paljon ja suurissa astioissa.
 |

LAIMENNA TUTTUJA RUOKIA KASVIKSILLA

Miten kasviksia sitten saisi lisättyä aterioihinsa? Tuttujen ruokien laimentaminen kasviksilla on monesti nopeampaa ja helpompaa, kuin erillisen kasvislisukkeen valmistaminen.

Kun kasvikset ovat pääruoan sisällä, niitä tulee syötyä vähän kuin huomaamatta.

Klassisia esimerkkejä ovat porkkanaraasteen lisääminen lasagneen ja punajuuriraasteen käyttö jauhelihapihveissä. Mutta kasviksia voi lisätä mihin ruokaan vain.

Kastiketta, jossa puolet makkarasta korvattu kikherneillä, ottaa todennäköisesti lautaselle yhtä monta kauhallista kuin pelkkää makkarakastikettakin ottaisi.

Kun osa runsaammin energiaa sisältävästä ruoasta korvataan näin kasviksilla, ruoan energiatiheys laskee. Kylläiseksi tulee silloin samasta määrästä ruokaa, mutta energiaa saa vähemmän.

Kylläiseksi tulemisessa ruoan määrä ratkaisee. Kylläisenä pysymiseen vaikuttaa etenkin proteiinin määrä, joten jos sitä on vain vähän, nälkä toki tulee nopeammin uudelleen.

Lautasmallissa yksi neljännes onkin varattu proteiinin lähteelle.

MAKUMAAILMA LAAJENEE VÄHITELLEN

**Kasviksilla laimentaminen viittaa vain energiatiheyden laskuun,** ei ruoan makuun. Ei pelkkä jauhelihakaan maistu oikein miltään, vaan se kaipaa mausteita. Sama pätee kasviksiin.

Kasvisvoittoinen ruoka on hyvää, värikästä ja maittavaa. Se tuo myös vaihtelua makumaailmaan. Kun tottuu syömään monipuolisesti kasviksia, ruoassa on enemmän makua kuin jos lautasella olisi vain lihaa ja perunaa.

Osaamme jo syödä monipuolisesti kasviksia silloin, kun niitä on tarjolla. Sen voi todeta esimerkiksi lounasravintolan salaattipöydässä. Kotona uudenlaisen ruoan opettelu voi kuitenkin tuntua liian suurelta tehtävältä.

Kun kasvisten lisäämisen aloittaa tuttuja reseptejä laimentamalla, kynnys ei ole turhan korkea.

Oman ruokavaliotaan voi laajentaa kasvis kerrallaan. Kokeilun kautta keksii kyllä, mikä kasvis sopii mihinkin omassa keittiössä jo syntyvään ruokaan kaveriksi.

Kypsennettyjen kasvisten määrän kasvattaminen aterioilla onnistuu, kunhan itsellä on selkeä tavoite.

Usein on kiire ja nälkä. Silloin kasvisten pilkkominen voi tuntua turhalta. Aika ja toisto auttavat tottumaan uusiin tapoihin ja makuihin.

Joten ensimmäisellä kerralla uusi tuttavuus ei maistu hyvältä, ei kannata antaa periksi vaan kokeilla samaa kasvista seuraavalla kerralla eri muodossa.