

Terveelliset ruokatottumukset – näin vahvistat terveyttäsi



Ruoka on tärkeä osa elämää

On monta tapaa syödä hyvin ja hyödyllisesti. On helppoa uskoa syövänsä väärin ja että pitää muuttaa ruokailutapoja täysin, kun tutustuu kaikkiin medioissa esiintyviin ja ympärillä olevien ihmisten neuvoihin.

Tämän esitteen perustana ovat pohjoismaiset ravintosuositukset ja ne sopivat useimmille meistä. Jos sinulla on jokin sairaus, saatat tarvita erityisiä ruokaohjeita terveydenhuollosta.

MITÄ syöt?

Hyvien ruokatottumusten avaimena on terveellinen ruoka, sopivat annokset ja vaihtelu. Syömällä montaa erityyppistä ruokaa on helpompaa saada kehoon kaikki sen tarvitsema ravinto, jotta voi hyvin.

Alla oleva kuva kertoo mitä monien meistä pitää muuttaa ruokatottumuksissamme syödäksemme entistä terveellisemmin. Pienet muutokset voivat merkitä suurta eroa. Kysymykseen saattaa tulla hedelmien ja vihannesten osuuden lisääminen ravinnossamme tai kalan valitseminen entistä useammin punaisen lihan sijasta.



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl → Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter → Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter → Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön		Alkohol

LISÄÄ	VAIHDA		RAJOITA
Vihanneksia Palkokasveja	Viljatuotteiden valkoiset/seulotut jauhot =>	Täysjyvätuotteisiin	Leikkeleitä Punaista lihaa
Hedelmiä ja marjoja	Voi, voipohjaiset ruokarasvat =>	Kasvisöljyihin, öljypohjaisiin ruokarasvoihin	Sokeria sisältäviä juomia ja elintarvikkeita
Kalaa ja äyriäisiä	Rasvaiset meijerituotteet =>	Vähärasvaisiin meijerituotteisiin	Suolaa
Pähkinöitä ja siemeniä			Alkoholia

MILLOIN syöt?

Aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä välipalojen nauttiminen suunnilleen määrättyihin aikoihin auttaa pitämään näläntunteen kurissa ja välttämään ei-toivottuja mielitekoja. Myös henkilöille, joiden tarvitsee lisätä painoaan, suositellaan säännöllisiä aterioita.

Syömällä joka päivä aamiaisen, myös muut ateriat tulevat yleensä nautittua säännöllisesti.

MITEN syöt?

Liian pieni tai liian suuri ruokamäärä saattaa aiheuttaa terveysongelmia. Keho tarvitsee sopivan määrän ruokaa toimiakseen.



Lautasmalli kertoo miten aterian sisältöä suunniteltaessa saadaan yksinkertaisella tavalla tasapaino erilaisten ruokien kesken. Ruokaa ei tarvitse jakaa erikseen, kuten kuvassa, vaan malli toimii kaikenlaisissa ruokalajeissa; keitto, pata, voileipä tai salaatti.

Jos haluat pudottaa painoasi, voit lisätä vihannesten osuutta ja pienentää muita osia. Jos harjoittelet paljon tai haluat lisätä painoasi, voit syödä enemmän hiilihydraatteja ja lisätä ehkä rasvaa tai lisätä ateriaan jälkiruoan.

Täältä saat neuvoja ja tukea

Ensimmäinen tärkeä askel ruokatottumusten muuttamisessa on tulla tietoiseksi siitä, mitä ja miksi syöt tai et syö. Onko syynä se, että olet alakuloinen, väsynyt, iloinen, sinulla on kipuja tai tuntuu tylsältä? Jos haluat neuvoja, tukea tai tietoja muuttaaksesi ruokatottumuksiasi, katso alla olevia linkkejä.

Terveyskeskuksesi

www.vgregion.se

Hoito-opas 1177 – sairaanhoitoneuvonta

www.1177.se

Elintarvikevirasto

www.slv.se

Sydän- ja verisuonitauteihin sairastumisen riski voi pienentyä jopa 30–50 prosenttia, jos syö paljon hedelmiä ja vihanneksia, kalaa, täysjyvätuotteita, valitsee hyvät rasvat eikä juo liikaa alkoholia.

Hyvillä ruokatottumuksilla, fyysisellä toiminnalla ja normaalipainolla voidaan ehkäistä jopa kolmannes kaikista syöpätapauksista.