

Makrot ja mikrot kunniaan

Suurten ikäryhmien aliarvioitu huolenaihe

Ajan kuluminen ja trendin mukaisesti vähenevä liikkuminen tuo tullessaan hankalan yhtälön ratkaistavaksi: Päivittäisen energiantarpeen pitäminen riittävän pienenä, mutta ravintoaineiden kattavan saannin riittävän suurina pitoisuuksina.

Länsimainen ruokavalio on yleisesti liian kaloripitoista mutta ravinnepitoista. Tätä trendiä tukee myös useimpien ravintoloiden kuin myös ruokakauppojen tarjonta ja markkinointikampanjat.

Lopputuloksena on se, että päivittäin saat enemmän energiaa kuin tarvitset, mutta mikro- ja makro-tason ravinnon suhteen kärsit jatkuvasta vajauksesta. Saat siis riittämättömästi vitamiineja, hivenaineita tai mineraaleja. Lisäksi proteiinien, rasvojen ja hiilihydraattien keskinäinen suhde ja/tai laatu ei ole asianmukaisella tasolla. Tämä heijastuu nopeasti arkipäivän elämään lukemattomilla tavoilla ja oireilla, joita et ehkä ensinnä osaa yhdistää ravintoon, lihomista lukuun ottamatta. Ratkaisuja löydetään etsimään muualta ja oireita ruvetaan helposti hoitamaan lääkkeillä, sen sijaan, että selvitettäisiin ongelman todellinen alkuperä ja valittaisiin kehon omia taipumuksia/yrkimyksiä tukeva ratkaisumalli.

Täytyisi muistaa, että kehomme on älykäs ja pyrkii itse parantumaan, mutta liian helposti päädyimme haittaamaan meille luontaista paranemisprosessia erinäisillä lääkekuureilla, sekä heikentämään sisänrakennettua immuunijärjestelmäämme.

Kalori ei ole kalori ei ole kalori

Ravinnosta saatu energia ei ole tasalaatuista. Ei ole samantekevää mistä päivittäisen energian saat. Sama pätee myös makro- ja mikroravinteisiin. Makroista, eli proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit, eivät myöskään ole tasalaatuista. Ne poikkeavat toisistaan monin tavoin ja mm. imeytyvät eri tavoin. Yleisimmin varmaankin kuulee puhuttavan hyvistä ja huonoista rasvoista, tai nopeista ja hitaista hiilihydraateista. Leimaavista nimikkeistä huolimatta kaikille näille on tilauksensa ja tarpeensa.

Yleisesti puhutaan siitä, miten yleinen on rasvamaksa kuolemantapauksissa. Pääasiallisena syynä rasvamaksaan ei kuitenkaan ole alkoholi vaan nopeat hiilihydraatit, siis mm. sokeri ja jalostetut, prosessoidut viljatuotteet, kuten vaalea leipä. Nopeille hiilihydraateille on kuitenkin hyötykäyttönsä, joten niitä ei voi yksiselitteisesti tuomita myrkyksi ja jättää pois ruokavaliosta.

Rasvojen näkökulmasta tiettyjä ruoka-aineita on yritetty jo kauan tuomita terveydelle haitalliseksi, joista pitäisi tyystin luopua, kuten punainen liha, mutta tämänkään osalta asia ei ole mustavalkoinen. Elimistömme tarvitsee myös tyydyttyneitä rasvoja tietyssä määrin.

Elimistömme pyrkii tasapainoon, voimme edesauttaa asiaa syömällä monipuolisesti laadukasta ravintoa. Mistä sitten tunnistaa laadukkaan ravinnon? Avain asioina voitaneen pitää sellaisia tunnuksia kuten mm. Luomu-merkintää, GM-vapaa, ei lisäaineita, ei keinotekoisia makeutusaineita, ei lisättyä sokeria, ei muunneltuja/kovetettuja/hydratoituja/trans-rasvoja, ei sisällä aromivahventeita (esim. MSG). Toinen tapa tarkastella jonkun nimenomaisen tuotteen laatua on tietysti makroravinteiden pitoisuus, kuinka paljon rasvaa, hiilihydraatteja ja proteiinia ko. tuote sisältää.

Vihanneksissa mm. värit ja koko kertovat tuotteen laadusta ja ravintopitoisuudesta. Moniin näistä pätee sellaiset toteamukset kuin, pienempi on parempi tai värikkäämpi (värikylläisempi). Esim. tomaateissa, kurkuissa, perunoissa, pienemmissä on enemmän mikroravinteita kuin isoissa. Vihreissä vihanneksissa tummempi väri on yleisesti ottaen parempi kuin vaalea, se viittaa suurempaan ravinnepitoisuuteen.

5g Parapähkinöitä vai 3kg pinaattia

Jos tavoitteesi on harkitusti tukea elimistön toimintaa, palautumista ja suorituskykyä ravinnon avulla, sinun tulee tuntea lähtötilanne. Ennen kuin tiedät miten paljon ja mitä eri ravinteita Sinun tulisi päivittäin saada, täytyy kartoittaa tarpeesi. Vasta sen jälkeen tiedät täsmällisemmin, miten lähitulevaisuudessa Sinun tulisi turvata riittävä ravinnon saanti. Tämäkään tilanne ei ole vakio, vaan elimistösi tarve kehittyy suuntaan tai toiseen elämäntapavalintojesi mukaan.

Mikro- ja makroravinteiden pitoisuudet ravinnossa eivät ole absoluuttisia, ne vaihtelevat monista syistä johtuen. Ensinnäkin elimistömme on erittäin sopeutuvainen, joten se ei odotakaan mg tarkkuudella vitamiineja, hivenaineita tai muutakaan ravintoa. Toiseksi ravinteet eivät imeydy 100%, niistä iso osa menee vain läpi. On tosin mahdollista optimoida imeytymistä, mutta tämä vaatii erityistä ihmisluonnetta, jolla on niin syvällistä kiinnostusta asiaan.

Kalorien suhteen on hieman samanlainen tilanne. Meillä on tavallaan neljä eri prosessia, jotka kuluttavat kaloreita, eli näiden yhteissumma kertoo melko tarkasti päivittäisen energia tarpeen. Jälleen on syytä painottaa, että kyse ei ole absoluuttisista arvoista. Netti on pullollaan erilaisia kalorilaskureita, mutta niiden antamissa suositusarvoissa voi olla erittäin suuria eroavaisuuksia, eikä absoluuttisia arvoja antavia menetelmiä ole olemassakaan, muuttujia on liikaa. Käytettävissä olevat arviot antavat riittävän kapean marginaalin, jonka puitteissa pysyttäessä elimistömme toimii hyvin.

län myötä myös proteiinin ja tiettyjen rasvojen tarve kasvaa. Sama pätee moniin vitamiineihin ja hivenaineisiin. Jopa siinä määrin, että ruokaa syömällä ei pysty paikkaamaan vajausta, ilman, että kaloreita tai erinäisiä ei-toivottuja ravintoaineita tulee liikaa. Ellet pysty tällaisessa tilanteessa lisäämään liikuntaa, niin, että saisit kulutettua enemmän, on vaihtoehtona vain lisäravinteiden käyttö. Näiden laadussa on paljon eroja, jotka näkyvät mm. pitoisuuksissa, vaikuttavan aineen olomuodossa, täyteaineissa yms. Tuotesisältöön kannattaa tutustua tarkasti.

Socrates lausui aikoinaan, että ruoka olkoon lääkkeemme. En usko, että hän kirjaimellisesti tarkoitti asiaa, vaan viittasi ennemmin arjen elämäntapoihin, tasapainoiseen ruokavalioon, ja sitä kautta ikään kuin ennakoivaan terveydenhoitoon. Kun tarkastellaan meitä rasittavia yleisimpiä kansansairauksia, ei niistä kovinkaan moni ole viruksen, bakteerin tms. aiheuttama.

Oletko sinä kiinnostunut kehittämään yleistä hyvinvointiasi niinkin yksinkertaisella, mutta tehokkaalla välineellä kuin päivittäisellä ravinnolla? Ota yhteyttä niin kerromme lisää info@powerofu.fi