

Ravintoaineista

Ravintoainetase prosentteina kokonaisenergiansaannista (ohjeellinen)

- Hiilihydraatit 50-65 % (josta sokeria mieluummin alle 20%)
- Proteiinit 20-30 %
- Rasvat 15-30 %
 - Eri suositusten välillä on varsin suuria eroja, mutta erityisesti paljon liikkuvan ihmisen kohdalla yo. ravintoainetase oikeuttaa asemansa
- Aterioiden ohjeelliset osuudet päivittäisestä energiensaannista:
 - aamiainen n. 20 %
 - lounas n. 25 %
 - päivällinen n. 35 %
 - välipalat 20 % (esim. yksi pieni välipala lounaan ja päivällisen välissä ja iltapala)
 - Suhde pätee etenkin, mikäli harjoitus toteutetaan lounaan ja päivällisen välillä

Hiilihydraatit

- Paljon liikkuvan ihmisen aterioiden ja välipalojen perusta
- Antavat energiaa lihaksille ja aivoille, pitkäketjuiset ja monihaaraiset tasaisemmin ja sokerit nopeammin - imeytymisnopeus ja vaikutus riippuvat hiilihydraattien laadusta
- Lihakset (300-500g) ja maksa (n. 100g) varastoivat hiilihydraatteja glykokeenina, ja näin ollen täysinäiseen ”hiilaritankkiin” mahtuu n. 2000 kilokaloria (1 gramman hiilihydraattia sisältäessä n. 4kcal)
- Kuidut eli imeytymättömät hiilihydraatit huolehtivat suoliston hyvinvoinnista
 - Kuidut antavat kylläisyyden tunteen, ehkäisevät kariesta, parantavat sokeriaineenvaihduntaa, vähentävät veren kolesterolia, ehkäisevät ummetusta, suojaavat eräiltä syöpämuodoilta

Proteiini

- Toimii lihasten rakennusaineena (valkuaisaine)
- Proteiini sisältää energiaa n. 4 kcal/1g eli yhtä paljon kuin hiilihydraatit, mutta energian tarkoitus poikkeaa oleellisesti jälkimmäisistä
 - Rautalangasta: kun proteiini vahvistaa ja ylläpitää lihaksia sekä palauttaa ne rasituksesta, hiilihydraatit takaavat energian niiden käytölle eli lihastyölle
- Elimistö ei juurikaan pysty varastoimaan proteiinia
- Liikunta lisää proteiinin tarvetta, sillä palautuminen liikunnasta edellyttää solujen mikroaurioiden korjaamista ja niiden edelleen voimistamista
- Kuntoilevalle suositus 1,2-1,4 g/kg proteiinia päivässä, mutta tässäkin kohtaa suositukset vaihtelevat

Rasvat

- Rasvoja tarvitaan hormonien, solukalvojen ja aivojen (!) toimintaan ja rakentamiseen
- Rasvojen mukana saadaan myös rasvaliukoisia vitamiineja
 - Jo kahdesta edellisestä seuraa, ettei kaikki rasva ei siis suinkaan ole pahasta vaan täysin välttämätöntä kokonaisyhyvinvoinnin ja terveyden kannalta: vältä kovia eli tyydyttyneitä ja suosi pehmeitä, ”juoksevia” eli tyydyttymättömiä rasvoja (<http://www.laihdutusnetti.fi/aihe/ruokavalio/rasvat/>)
- Ennen harjoitusta ei kannata syödä runsaasti rasvaa

Valikoitua vitamiineista

C-vitamiini

- Suojaa elimistöä hapettumiselta eli toimii antioksidanttina – siksi kestävyyskuntoilijoidenkin suosiossa
- Saantisuosituksukset vaihtelevat rajusti, mutta nykyinen suositus on 80 mg vuorokaudessa
- Voi vähentää lihaskipuja
- Saattaa lyhentää flunssan oireita
- Lähteinä sitrushedelmät, mustaherukka, täysmehut, paprika ja monet muut marjat ja hedelmät

E-vitamiini

- Suojelee infektioilta
- Ehkäisee soluvaurioita ja nopeuttaa palautumista
- Lähteinä kokojyvävilja, kasviöljy, rasvainen kala, pähkinät

A-vitamiini

- Suojelee solukalvoja esim. liikunnan aiheuttamalta hapettumisstressiltä
- Tärkeä muun muassa immuunivasteen, lisääntymiskyvyn, luuston kehittymisen ja hämäränäkökyvyn kannalta
- Lähteinä porkkana, ruusunmarja, paprika, pinaatti, parsakaali

B-vitamiinit

- B-ryhmään kuuluu monia tärkeitä vitamiineja
- Osallistuvat energian tuottamiseen hiilihydraateista ja rasvasta
- Harjoittelu lisää B-vitamiinin tarvetta
- Monipuolinen ruokavalio varmistaa riittävän saannin

Ks. lisää esim.

http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/ravintofysiologian_pikakurssi
<http://vitamiinit.org/>

Muuta

Rauta

- Harjoittelu lisää raudan tarvetta
- Riittävä rautasaanti ehkäisee anemiaa ja parantaa punasolujen hemoglobiiniarvoja eli lisää hapenkuljetuskykyä
- Lihasta saatava hemirauta imeytyy 2-3 kertaa tehokkaammin kuin kasvikunnan ei-hemirauta
- C-vitamiini tehostaa raudan imeytymistä

Kalsium

- Kalsium on luustolle välttämätön rakennusaine
- D-vitamiinilla voidaan varmistaa kalsiumin imeytyminen
- Maitotuotteet sisältävät runsaasti kalsiumia, usein myös D-vitamiinia
- Saantisuositus 1 g/vrk
 - Kolme tai neljä lasillista maitoa, piimää, jogurtia tai pari juustoviipaletta päivässä riittää turvaamaan riittävän kalsiumin saannin

Vesi

- Aamulla kannattaa ensimmäiseksi juoda vettä, ainakin lasillinen tai kaksi
- Päivän aikana suositeltavaa juoda 1-2 litraa vettä – aterioiden yhteydessä juodun lisäksi!
- Kesällä nesteen tarve voi hyvinkin olla jopa kaksin- tai kolminkertainen talveen verrattuna

Vielä palautumisesta

- Palautumista voidaan nopeuttaa oikealla ravinnolla ja ateriarytmillä
- Myöskään lihasten venyttämisestä lepopituuteen harjoituksen jälkeen ei kannata tinkiä
- Palautuminen edellyttää luonnollisesti tarpeeksi runsasta lepojaksoa harjoitusten välillä
- Riittävä ja riittävän laadukas unensaantikin on palautumisessa erittäin tärkeässä roolissa
- Ylimääräinen stressi saattaa ehkäistä kokonaisvaltaista palautumisprosessia
- Palautumisen kulmakivinä voidaan pitää hyvää nestetasapainoa, ravintoainetasetta (vrt. yllä) ja ravinnon oikeanlaista kohdentamista harjoittelun suhteen