

Urheilijan ruokakäsikirja

Essi Helle ja Sarah Tepponen

Ideota välipaloihin ennen treenejä, aamupalaksi ja kaupasta joilla jaksat harjoitella. Pieni tietopakki monipuolisesta ruokavaliosta ja vinkit joilla pääset flunssasta eroon.

Miksi pitää syödä monipuolisesti?

Etenkin urheilija tarvitsee päivittäin tarpeelliset ravintoaineet kehittyäkseen ja kasvaakseen. Ei nimittäin riitä, että keskittyy vain itse treenaamiseen ja harjoitteluun. Pitää myös huolehtia, että keho jaksaa ja pystyy palautumaan. Riittävä uni, monipuolinen ruokavalio ja nesteytys treenaamisen ohella mahdollistavat kehittymisen kilpaurheilijana. Monipuoliseen ravinnonsaantiin kuuluu: hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, hivenaineet ja vitamiinit, sekä tietysti nesteytys.

Päivän mittaan on hyvä, ettei ruokaväliksi jää yli kolmea tuntia. Näin verensokeri tasot säilyvät tasaisina läpi päivän. Monilla voi esimerkiksi koulussa olla pitkä aika ennen lounasta. Kannattaa siis ottaa mukaan esim. hedelmä jonka voi syödä jollakin välitunnilla, ettei ruokaväli jää liian pitkäksi.

Miksi nämä ravintoaineet ovat tärkeitä?

Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat energian lähde ruokavaliossa. Niitä on pääosin kahdenlaisia. Yksinkertaiset hiilihydraatit (pastat, leipä, yms.) imeytyvät hitaasti ja nostavat verensokeria tasaisesti. Monimutkaiset hiilihydraatit eli nopeat sokerit (pullat, vaalea leipä, karkit ja herkut, yms.) taas nostavat verensokeritasoa nopeasti, mutta aiheuttavat myös nopean laskun, joka aiheuttaa energiatasojen nopean laskun. Etenkin välipaloissa kannattaa siis suosia yksinkertaisia hiilihydraatteja.

Rasvat

Rasvojakin on pääosin kahdenlaisia. Tyydyttyneet rasvat eli kovat rasvat (liha- ja maitotuotteissa yms.) ja tyydyttämättömät rasvat eli pehmeät rasvat (öljy, kala, pähkinät). Näitä pitää syödä enemmän kuin tyydyttyneitä rasvoja. Kalaa olisi hyvä syödä noi 2-3 kertaa viikossa. Rasvaa ei tarvitse syödä yhtä paljoa kuin hiilihydraatteja. Tämä johtuu siitä, että rasvassa energia on pakattuna tiiviimmin kuin hiilihydraateissa. Rasvat ovat meille paitsi energian lähde, mutta myös solujen rakennus- ja korjausaine, sekä hormonien ja muiden tärkeiden aineiden rakennusaine. Rasva myös suojaa sisäelimiä ja keho kylmältä ja iskuiltä.

Proteiinit

Proteiinit muodostavat uusia kudoksia. Ne myös suojaavat elimistön vastustuskykyä muodostamalla vasta-aineita. Proteiinit kuljettavat ravintoaineita veressä. Kehon entsyymit valmistetaan myös proteiinista. Hyviä proteiinin lähteitä ovat: liha (varsinkin kana, joka on myös ympäristöystävällisempää!), rahkat, kananmuna, raejuusto, pinaatti, yms.

Vitamiinit ja hivenaineet

Vitamiinit ja hivenaineet pitävät kehon kunnossa! Ne edistävät kasvua, kasvua ja yleisesti kehon toimintaa. Näitä saa kun syö monipuolisesti (mustikat, appelsiini, ja ravintolisät

(vitamiinitabletit). On tärkeää myös muistaa D-vitamiini, koska Suomessa sitä ei saa tarpeeksi auringosta varsinkaan talvella.

AAMUPALAT

Smoothie

Smoothie on helppo tehdä vaikka edellisenä iltana valmiiksi ja napata aamulla mukaa, jos vaikka ruokaa ei aamulla saa syötyä. Resepti on suuntaa antava ja sitä kannattaa soveltaa ja muokata oman maun mukaan niin saa itselleen mieluisan :)

- n. 1dl Maitoa, kauramaitoa, kookosmaitoa, vettä tai muuta nestettä
- 1 Banaani
- 1dl marjoja (mansikoita, mustikoita, puolukoita...)
- 1dl jogurttia (mieluiten maustamatonta sillä sokeria ja makua tulee hedelmistä ja marjoista)
- raejuustoa

- pinaattia
- siemeniä (kurpitsan, auringonkukan, pinjan)

Sekoita kaikki yhteen tehosekoittimella ja voit halutessasi lisätä annokseen vielä esim. Chia siemeniä, kookosjauhetta tai myslä.



Tuorepuuro

Tuorepuuron voi tehdä illalla valmiiksi jääkaappiin tekeytymään yön yli tai laittaa aamulla valmiiksi lisäten jäisiä marjoja ja antaa puuron tekeytyä päivän aikana ja syödä ennen treenejä.

- 1dl kaurahiutaleita
- 1dl nestettä (esim. Maitoa, piimää, kauramaitoa, kookosmaitoa tai vettä)
- 1dl massaa (esim. Jogurttia, rahkaa, raejuustoa, banaania tai makua)
- 1rkl makua (esim. Kaakaojauhetta, pähkinärouhetta tai hunajaa)



Avocado-kananmuna leipä

- 1 avocado
- 1 kananmuna
- pinaattia

Paista kananmuna pannulla pienessä määrässä öljyä. Voit lisätä sekaan pinaattia paistumaan. Levitä avocado leivälle. Lisää päälle kananmuna ja pinaatti.



VÄLIPALAT

Tonnikala salaatti

- salaattia
- tonnikalaa tai pulled kalkkunaa
- kurkkua
- tomaattia
- ananasta

Salaatti kannattaa tehdä edellisenä iltana, jotta säästää aamulla aikaa. Sekoita aineet yhteen ja pakkaa mukaan kylmälaukkuun kylmäkallen kera.

Vihersmoothie

- pinaattia
- hunajaa
- maitorahkaa
- mangoa
- vettä/maitoa
- basilika

Sekoita aineet yhteen tehosekoittimella ja ota mukaan aamulla!



Kanapasta

Voit tehdä ruoan valmiiksi edellisenä iltana ja pakata valmiiksi. Monelta löytyy esimerkiksi koululta mikro (kannattaa pyytää kauniisti jos se ei ole yleisessä käytössä :)) tai ainakin Märskyn kahvilassa saa lämmitettyä omia eväitä.

Paista kanaa pannulla. Lisää siihen ruokakermaa ja vihanneksia (esim. Paprikaa, tomaattia) sekä pinaattia. Keitä pasta ja mausta kastike oman maun mukaan suolalla, pippurilla ja yrteillä.



Hedelmä

Jos tietää jo valmiiksi, että päivällä tulee olemaan pitkä ruokaväli kannattaa ottaa mukaan pieni välipala, jonka voi helposti syödä. Tämä voi hyvin olla hedelmä. Näin ei tule hirveää nälkää ennen lounasta tai muuta suurempaa ateriaa.

Edellisen päivän ruoka

Jos on edellisen päivän ruokaa jäänyt yli niin siitä saa myös hyvän välipalan aikaan. Jos ruokaa on vähänlaisesti enää jäljellä niin lisäksi voi paistaa esimerkiksi munakkaan:

- kananmunaa
- maitoa
- tomaattia
- pinaattia

Aloita kevyesti vatkaamalla kananmunat rikki haarukalla ja lisäämällä seokseen maitoa. Lisää siihen tomaattia ja pinaattia. Paista pannulla sekoitellen.



KAUPASTA

Joinain päivinä käy niin, että yksinkertaisesti unohtaa tai ei ehdi laittaa välipalaa valmiiksi. Niinä päivinä kannattaa käydä ostamassa eväät kaupasta.

Idea 1:

- + Karjalanpiirakkaa tai sämpylä
 - + Rahka (esim. Skyr)
 - + Hedelmä
- = noin 2.50€



Idea 2:

- + Raejuustoa
 - + Banaani (tai omena/mandariini)
 - + Kaurahiutaleita (sekoita kaikki yhteen)
- = noin 2.50€

VINKIT

- ★ Jos välipala tarvitsee kylmäsäilytyksen, eikä koulussa ole jääkaappia niin voit pakata eväät pieneen kylmälaukkuun kylmäkallen kerä ja lämmittää tarvittaessa.
- ★ Pakastetut banaanit: Pilko jo hieman rusehtavia banaaneja pakasterasiaan ja säilytä pakkasessa. Näitä voit käyttää mm. smoothiessa etkä tarvitse jääpaloja tai muuta (tällaisen kylmän smoothien voi myös ottaa mukaan välipalaksi ja se säilyy kylmänä muutaman tunnin)
- ★ Lähes mihin vain välipalaan voi lisätä kourallisen pakastepinaattia parantaakseen aterian ravintoarvoja huomattavasti
- ★ Välipaloja tehdessä kannattaa kokeilla uusia makuyhdistelmiä löytääkseen sellaiset, jotka sopivat itselle parhaiten.

Toivottavasti ideoistamme oli apua! Maukkaita välipala hetkiä toivottaa:

Essi Helle ja Sarah Tepponen, Helsingin Uimarit