

Reijo Laatikainen & Henna Rannikko

Toimistotyöläisen ruokapäivä



Talentum Pro | Helsinki 2015



Copyright © 2015 Talentum Media Oy ja tekijät

ISBN: 978-952-14-2598-1

ISBN: 978-952-14-2599-8 (sähkökirja)

ISBN: 978-952-14-2600-1 (verkkokirja)

Kansi: Ea Söderberg

Taitto: Taru Tarvainen

Kirjoittajien kuvat ja ateriakuvat: Antti Mannermaa

Muut kuvat: iStockphoto ja Shutterstock

BALTO print 2015 Liettua

Anna palautetta kirjasta: www.talentumshop.fi

Sisällys

Esipuhe	11
Kirjoittajat	15
1 Aamu	17
1.1 Hyvin vai huonosti nukuttu yö? – Yönunen vaikutus terveyteen, painonhallintaan ja seuraavan päivän ruokavalintoihin	17
Mitä unen aikana tapahtuu?	18
Unen määrä ja laatu	19
Uni ja stressi	20
Uni ja alkoholi	21
Vuorokausirytmii	22
Miten univaje vaikuttaa työsuoritukseen?	23
Univajeen vaikutukset painonhallintaan ja sokeriaineenvaihduntaan.....	24
1.2 Aamupalan merkitys terveydelle ja jaksamiselle	26
Aamupalasta on hyötyä aamun aivotyöskentelylle	26
Aamupala helpottaa terveellisen lounaan valitsemista.....	27
Terveellisestä aamupalasta vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua	28

Aamupala auttaa painonhallinnassa	29
Aamupalan syöminen on yhteydessä pienentyneeseen diabetesriskiin	30
Mitä tehdä, jos aamupala ei maistu?	31
Aamupala ei katso aikaa eikä paikkaa.....	36
All in all, säännöllinen syöminen kannattaa.....	36
1.3 Mikä on tutkitusti hyvä aamupala?	43
Vältä aamupäivän näläntunteet.....	43
Tue aivotyöskentelyä.....	45
Aamupalan koko	47
Marjat, hedelmät ja kasvikset osana aamupalaa	48
Mehut ja muut juomat aamulla	49
Kahvi osana suomalaisen arki-aamua.....	50
Aamupalaesimerkkejä.....	51
1.4 Aamutreeni ennen töitä ja palautumisen ravitseminen	61
Älä treenaa unen kustannuksella	61
Syöminen ennen ja jälkeen treenin	62
Edistä treenin jälkeistä palautumista ravinnolla	64
Minkälainen treeni edistää hyvinvointiasi ja jaksamistasi niin töissä kuin vapaa-ajalla juuri nyt?.....	65
1.5 Aamupala työpaikalla tai työmatkalla	67
Ota aamupala mukaan työpaikalle.....	67
Osta aamupala työpaikalta.....	68
Tee aamupala mukaan työmatkalle	69
Smoothiet ja fruitiet	69
Tietoinen syöminen	72

2 Palaveri	75
2.1 Toimistotyöläisen lempijuoma kahvi	76
Kahvi ja vireystila	77
Kahvi ja kroonisten sairauksien riskit.....	79
Kahvi voi haitata nukahtamista ja unen laatua	82
Vaihda kahvi välillä teeheen	83
Vaihda kahvi välillä kaakaoon.....	84
Juotko liikaa kahvia?.....	86
2.2 Muista juoda vettä työpäivän aikana	87
2.3 Palaveritarjoiluista boostia vai uupumusta päivään?	93
Älä järjestä palaveria lounasaikaan	95
Palavereissa ei ole pakko tarjota eikä syödä mitään	96
2.4 Koko päivä täynnä palavereja eikä aikaa ruokatauolle – mitä ja miten syödä?	98
3 Lounas	101
3.1 Miten suomalainen syö lounaalla?	101
Näin työpaikoilla syödään	102
Työpaikan ulkopuolisten ravintoloiden ongelmat.....	103
Eväiden syöminen ja lounaan skippaaminen.....	105
Makua ja taukoa arvostetaan, mutta työvireys loistaa poissaolollaan	105
3.2 Oikeanlainen lounasruoka parantaa vireystilaa ja työtehoa	108
Lounasruokailun vaikutus vireystilaan.....	108
Lounasruoan laadun merkitys.....	111
Kahvin vaikutus	117
Diabeetikot saattavat olla erityisen herkkiä aterianjälkeiselle väsymykselle	117

3.3 Lounaan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin	120
Lounasruokailun jälkeisen verensokerin hallinta	120
Verensokerin nousu ja sairaudet	121
Hiilihydraattien sopiva määrä ja laatu	121
Proteiinin ja rasvan vaikutus verensokeriin	123
Viinietikan, pähkinöiden ja marjojen vaikutus verensokeriin	124
Ruoanvalmistustavan vaikutus verensokeriin.....	125
Ruokien syöntijärjestys	126
Lounasruokailun vaikutus kylläisyyteen.....	128
Lounasruokailun vaikutus vatsan hyvinvointiin	129
Lounasruokailun merkitys ravintoaineiden saannille	133
3.4 Erilaisia lounasruokia ravintoarvoineen	134
Ravintolalounas kaupungilla	134
Eväslounas	135
Lounas henkilöstöravintolassa.....	136
Summa summarum	138
4 Iltapäivä	143
4.1 Iltapäivän vireystaso	144
Keinoja välttää iltapäiväväsymystä	146
4.2 Kuka tarvitsee välipalan?	147
Erytistilanteet	150
4.3 Pidä työpöytäsi siistinä – herkkujen läsnäolo vaikuttaa siihen, kuinka paljon niitä syöt	153
4.4 Pähkinät – energiataloudellisesti ja ravitsemuksellisesti hyvä välipala	155
4.5 Sopivatko välipala- ja proteiiniapatukat välipaloiksi?	157
4.6 Välipaloja, joita ei tarvitse piilotella pöytälaatikossa	159

Ekstraosio: Varastoituuko kaikki syöty proteiini

lihakseen? – Pieni oppimäärä proteiinista	160
Mitä proteiini on ja miksi sitä tarvitaan?	162
Mistä proteiinia saa?	162
Voiko proteiinia saada liikaa?.....	163
Proteiinin tarve	164
Proteiinin tarpeen erityistilanteet	
- liikunta ja laihduttaminen	165
Suomalaisten proteiininsaanti.....	167

5 Ilta-aika

5.1 Kotona syömisen ongelmat

Väsyneenä ja nälkäisenä töistä kotiin	
– ja suoraan herkkuhyllylle	171
Alkoholi, TV, uni ja stressi.....	173
Koukuttavat ruoat	176
Kun makean himo riivaa	177
Voileipärallia mennään	180
Edelleen liian harvoin kalaa, hedelmiä, kasviksia	
ja muuta terveellistä.....	181
Myöhäinen, rasvainen tai suuri illallinen	
ärsyttää vatsaa	183
Illasyöpöttely lihottaa sittenkin – pää- ja	
pikkukellojen tarina	184
Kaikki terveelliseksi tai kevyeksi luultu ei	
välttämättä sitä ole	189
Ravintolailallinen voi olla kaloripommi	192
5.2 Iltaruokailun ja juomisen vaikutus yöuneen	195
Illasyömisen vaikutus uneen.....	196
Kahvin ja teen sekä iltamaidon vaikutus	197

5.3 Hyvinvointia tukevan iltasyömisen säännöt ja esimerkit	199
Ilta-ajan ruis ja ohra pitävät nälkää seuraavana päivänä.....	200
Muut ruoat ja seuraavan aamun kylläisyys	201
Hyvinvoinnin pelisäännöt illalla ja muulloinkin.....	202
5.4 Aseta kirjallinen tavoite, toteuta, säädä, toteuta uudelleen, säädä...	208

Ekstraosio: Ovatko lisäaineet myrkyä vai vaarattomia?	212
--	-----

Matkaeväät	215
Miksi ravinnosta on niin paljon ristiriitaista tietoa?	215
Viikonloppujen merkitys	218
Lasten rooli toimistotyöläisen ruokapäivässä	220
Hyvät ajatusmallit	222
Ole armollinen itsellesi: 80/20-ajatusmalli.....	222
Positiivinen ja negatiivinen kierre	225
Onnistuminen rakentuu monista pienistä muutoksista	226
Mieti aluksi, mitä hyvää voit lisätä ruokavalioosi	227
Lopuksi	228

Lähteet	229
----------------------	-----

Liitteet	
Toimistotyöläisen ruokapäivä	261
Erilaisten lounasruokien ravintoarvoja	262