

”Peruna-kastike-aterian jälkeen ihminen ei ole terävimmillään, ei pulpetissa eikä neuvottelupöydässä.”

Ravintoa aivoille

Ruoka ei ole pelkkää vatsan täytettä tai makujen juhlaa. Oikein koostettu ateria kohottaa mielialaa ja pitää aivot vireinä.

Pieni nälkä pitää ihmisen virkeänä, mutta syömättä ei kukaan jaksaa. Syödä pitää, muttei niin, että kaikki energia menee ruoansulatukseen – ei ainakaan keskellä työpäivää.

– Proteiinia ja kasviksia sisältävästä lounaasta saa voimia iltapäiväksi. Proteiinin ja tärkkelyksen eli perunan, riisin tai pastan lihaan tai kalaan yhdistävä lounas työllistää ruoansulatusta niin paljon, että iltapäivällä väsyttää. Peruna-kastike-aterian jälkeen ih-

sältämää aminohappotryptofaania mieliala ja työteho laskevat. Tryptofaania saa esim. kalasta, vähärasvaisesta lihasta, juustosta ja kananmunasta. Hiilihydraatit – lounaalla kasvikset ja täysjyväleipä – auttavat tryptofaanin kulkeutumista aivoihin. Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit ovat tärkeitä siksin, että ne auttavat pitämään verensokerin tasaisena, jolloin aivoille riittää energiaa koko päiväksi.

Ei kahvia heti lounaan jälkeen

– Aivojen energiavarastojen kannalta ihmisen pitäisi syödä viitisen ateriaa päivässä. Aterioiden koostumus vaihtelee sen mukaan, millaista vireystilaa syöjä niiden jälkeen tarvitsee.

Aamuaterian tarkoituksena on nostaa verensokeri nopeasti ylös. Marjoilla tai hedelmillä ryyditetty puuro on hidaskäynnin hiilihydraatti, joka pitää verensokerin lisäksi aivojen serotoniinipitoisuuden riittävänä lounaaseen saakka.

Lounaan jälkeen ihminen voi virkistää itseään hedelmällä tai kahvilla ja pullalla, kunhan ei juo kuppista heti syömisen päälle, jolloin se heikentää ravintoaineiden imeytymistä. Kahvi virkistää parhaiten, kun kuppillisen juo puolen tunnin tai tunnin kuluttua lounaasta. Suuri määrä kahvia väsyttää.

– Päivällinen on päivän pääateria, jolle voi kattaa mitä mieli tekee, myös mieltä ilahduttavaa makeaa, ja joka syödään rauhasa, hyvässä seurassa. Päivällinen kannattaa ajoittaa niin myöhään, että sen jälkeen saa nukuttaa. Jos harrastukset täyttävät alkuiltan, niihin voi valmistautua välipalalla ja syödä päivällisen vasta kahdeksan aikoihin. Päivällisellä voi nauttia lasillisen viiniä: se edistää ruoansulatusta ja tuo mielihyvää.



Voimalounas sisältää proteiineja ja kasviksia. Elina Lammi syö kasvikset mielellään wokattuina, esimerkiksi porkkanan vitamiinit imeytyvät parhaiten vähän kypsennettyinä. Kypsennetyt kasvikset eivät ärsytä vatsaa.

Aivojen painosta 90 prosenttia on vettä. Yhtä lailla kuin fyysinen työ aivotyökin kuluttaa vettä. Nestetasapainon palauttamiseksi päivässä on juotava 1,5 litraa vettä. Mehut, virvoitusjuomat ja kahvi lisäävät aivojen nesteen tarvetta. Stressaantuneena aivot tarvitsevat vettä tavallista enemmän. Väsymys on usein merkinä vedenpuutteesta.

Glukoosi, veren sokeri, on aivojen tärkein polttoaine. Glukoosi on peräisin hiilihydraateista ja puhtaasta sokerista. Sokerin nauttiminen sellaisenaan nostaa verensokerin nopeasti ylös, mutta vastaavalla tavalla se laskeekin nopeasti. Hedelmien ja marjojen sokeri pitää verensokerin pitkään tasaisena hedelmien sisältämän kuidun ansiosta. Glukoosin hyödyntämiseksi aivot tarvitsevat sinkkiä, rautaa, fosforia ja magnesiumia sisältäviä ruoka-aineita eli monipuolista ruokaa. Rautaa tarvitaan jo aivoille välttämättömään hapentuotantoon.

– Kalaa olisi hyvä syödä ainakin muutama kerran viikossa. Kalassa on serotoniinin muodostumisen kannalta välttämättömiä omega 3 -sarjan rasvahappoja. Rasvahappojen lisäksi kala sisältää myös tryptofaania ja jonkin verran serotoniinin kulkeutumista määränpäähänsä auttavaa B-vitamiinia. Kylmäpuristettu rypsiöljy sisältää samoja rasvahappoja kuin kala. □

Aivojen ruokalista

- kaksi kala-ateriaa viikossa
- kylmäpuristettu rypsiöljy
- proteiinit
- täysjyvätuotteet
- hedelmät, vihannekset
- vettä 1,5 litraa päivässä
- päivällisellä lautasmaali: puolet kasviksia, neljäsosa kalaa, broileria tai lihaa, neljäsosa pastaa, perunaa tai riisiä

RUOKAA VIIDESTI PÄIVÄSSÄ

minen ei ole terävimmillään, ei pulpetissa eikä neuvottelupöydässä. Lounas ei ole päivän pääateria, sen energiamäärä on vähäisempi kuin päivällisen. Henkisesti se on miniloma keskellä päivää, tamperelainen ravitsemuskouluttaja **Elina Lammi** sanoo. Hän vetää myös ”Syö aivosi virkeiksi” -luentoja ja -kurseja.

Salaatilla lounaan kuittaavan työteho heikenee iltapäivällä. Ilman proteiinia ja sen si-