

Voimaa ruuasta Gery

TEEMA

Proteiini

Makutestissä
proteiinipitoiset
välipalat

s.12

**Emeritusprofessori Eero Puolanne
tarjoilee ruokahistoriaa
ja tulevaisuuden kuvia s. 4**

**Ravitsemusterapeutti
vastaa rasvakysymykseen s. 19**

Gery täytti 5 vuotta s. 22

Sisältö



20



8

© MAIJA SOLJANLAHTI



11



12

4 Eilen maitoa, tänään broileria, huomenna hyönteisiä?

7 VÄLIPALAT

8 Proteiinia myös kasviksista

11 Oivalluksia Voimaa ruuasta -ryhmässä

12 Testissä lusikoitavat välipalatuotteet
Välipalalla on väliä!

14 Ikääntyvä keho kaipaa lihasvoimaa

16 Helposti lisää proteiinia arkiruokaan

18 Lukulamppu

19 Ravitsemusterapeutti vastaa

20 Voimaa lihaksiin, tasapainoa arkeen

22 Ajankohtaista Gerystä

23 Kohtaamispaikkana proteiinihyllyt

Gery
Voimaa ruuasta
1/2018

TEEMANUMERO
Proteiini

Lehti on Voimaa ruuasta -hankkeen julkaisu. Hankkeessa tuotetaan ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa materiaalia.

”Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.

Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition in Finland

ISSN 2343-3760 (painettu)
ISSN 2343-3779 (verkkójulkaisu)

Juttuideat ja palaute toimitukseen:
info@gery.fi

Tilaukset ja osoitemuutokset
info@gery.fi
Tilaushinta 25 €/vuosi

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen, puh. 050 584 1995

Toimituspäällikkö
Maija Soljanlahti, puh. 044 980 9358

Senior Adviser
Marja Krons, puh. 0400 606 162

Kannen kuvaaja: Veikko Somerpuro

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy





Saatko riittävästi proteiinia?

Proteiineista on puhuttu ja kirjoitettu viime aikoina paljon. Kaupasta voi ostaa monenlaisia tuotteita, joiden nimissä on mainittu proteiini jossain muodossa. Aiheellisesti on myös kysytty, kuka tarvitsee lisäproteiinia. Vai tarvitsee kukaan?

On hyvä palata hetkeksi ihmisen fysiologian ja aineenvaihdunnan pariin. Proteiinit eli valkuaisaineet koostuvat aminohapoista, joista osa on välttämättömiä kehon normaalille toiminnalle. Niiden liian vähäisestä saannista voi seurata hidastunutta toipumista sairauksista, väsymystä, heikkouden tunnetta ja lihaskudoksen vähenemistä.

On arvioitu, että proteiinien hyväksikäyttö elimistössä heikkenee hieman iän karttuessa. Suomessa tehdyissä tutkimuksissa on lisäksi havaittu, että monet ikäihmiset eivät saa tavanomaisesta ruokavaliostaan suositusten mukaista määrää proteiineja.

Ikääntyessä liikkuminen ja sen seurauksena energiantarve tavallisesti vähenevät. Lihaskudoksen pienentyessä myös perusaineenvaihdunnan taso laskee. Jotta paino ei nouse, on viisasta vähentää syömistä. Aiempaa pienemmällä ruokamäärällä tulee hyvin toimeen.

” *Kun sekä proteiinien hyväksikäyttö että syödyn ruuan määrä pienenevät, ruokavalion proteiinipitoisuutta on iän karttuessa hieman lisättävä.*

Kun sekä proteiinien hyväksikäyttö että syödyn ruuan määrä pienenevät, ruokavalion proteiinipitoisuutta on iän karttuessa hieman lisättävä. Yleensä riittää, että syö säännöllisesti ja huolehtii että jokaisella aterialla on myös proteiinia sisältäviä ruoka-aineita. Liikkuminen lisää energiankulutusta, joten se on hyödyllistä myös riittävän proteiinin saannin kannalta.

Mistä sitten tietää, milloin saa elimistön tarvitseman määrän proteiinia ruuastaan ja mitkä ruoka-aineet ovat hyviä lähteitä? Geryssä on suunniteltu avuksi proteiini-esite ”Osaatko täyttää lautasesi oikein”, jossa on kuvien avulla havainnollistettu tavalisten ruokien proteiinipitoisuuksia. Esitteeseen voi tutustua Geryn uusituilla nettisivuilla www.gery.fi tai tilata esitettä toimituskulujen hinnalla toimistolta.

Hyvää kevättä lukijoille!

Merja Suominen
Toiminnanjohtaja

Sadassa vuodessa suomalaisessa ruokapöydässä on siirrytty niukkuudesta yltäkylläisyyteen.

Eilen maitoa, tänään broileria, huomenna hyönteisiä?

Suomalainen ruokavalio on ollut muutoksessa koko itsenäisyytemme ajan. Osa muutoksista on tapahtunut nopeasti, osa hitaasti. Perunan vaihtoehdoksi lautaselle on tullut pastaa ja riisiä, leivän ruis on vaihtunut vehnäksi. Kaalien ja nauriiden tarjoaminen on muuttunut tuontihedelmiin ja kasvihuoneviljeltyihin vihanneksiin. Lihan käyttö on lisääntynyt huomasti, vaikka sata vuotta sitten lihan kulutus lihana oli vain vähän pienempää kuin nykyisin: lisäkulutus on tullut lihavalmisteiden ja valmisaterioiden kautta. Lihaa jäljitteleviä muita proteiinivalmisteita on kaupan, ja hyönteisiäkin saa jo myydä proteiinintarpeeseen.

Keskimäärin kotitaloudet käyttävät huomattavasti vähemmän tuloistaan ruokaan kuin viisikymmentä vuotta sitten. Tämän päivän kotitalouksien menoista noin 11 prosenttia käytetään ruokaan, kun sotien ja säännöstelyn jälkeen 1950-luvulla ruuan

ja juomien osuus rahankulutuksesta oli noin puolet.

Historian lasti

Jos mennään historiassa pitkälle taakse, tiedetään, että metsästäjä-keräilijäihmisen maailman valloituksen yksi avaimista oli keittotaidon keksiminen. Nimenomaan lihan kypsentämisen ja myöhemmin viljan, muistuttaa liha-tekniikan emeritusprofessori **Eero Puolanne**.

- Aivomme käyttävät noin neljänneksen levossa tarvitsemastamme energiasta, apinoilla vain kolmanneksen siitä, mitä ihminen, ja muilla eläimillä vielä vähemmän. Isojen ihmisaivojen käyttöön tarvitaan koko ajan tiivistä ravintoa eli siis paljon energiaa, jota raa'alla kasvisravinnolla oli vaikea saada. Lihankäyttö ja keittotaito ovat mahdollistaneet ihmisen kehityksen.

Ruoka tekee meistä pitkälti sellaisia kuin olemme. Ihmisen into syödä makeaa, rasvaista ja suolaista johtaa his-



toriamme, jolloin tarve energialle oli suuri, eivätkä luonnonsupermarketit tarjonneet herkkuja kuin harvoin.

- Hyvänolon tunne ruokailun jälkeen opettaa meitä syömään. Nykyihmisen on opetettava hakemaan hyvää oloa muualta kuin makean, rasvaisen ja suolaisen parista. Eikä opettelu ole kovin helppoa.

Maidosta lihaan ja kasviksiin

Sadan vuoden ajanjaksoon mahtuu sekä puutetta lähes kaikesta että eksoottisia tuliaisia. Mistä Suomessa



Emeritusprofessori Eero Puolanne työskentelee edelleen, ja kiinnostus ruokaan säilyy myös vapaa-ajalla. Hän kehuu keittoja ruokana: paljon kasviksia ja hieman lihaa antamaan makua. Jälkiruoka kruunaa ruokahetken.

tosta on myös tapahtunut leikkeleiden osalta: vähemmän makkaroita ja enemmän kokolihaleikkeleitä.

Kaikki käyttöön

Ravitsemussuositukset kehottavat valitsemaan lautaselle vähemmän lihavalmisteita sekä punaista lihaa ja korvaamaan sen kasvipohjaisilla proteiininlähteillä kuten pavuilla tai herneillä sekä kalalla ja broilerilla. Suosituksen taustalla ovat tutkimustulokset punaisen lihan yhteydestä lisääntyneeseen riskiin sairastua suo-
listosyöpään.

Myös ympäristöön liittyviä ja eettisiä perusteita lihankäytön vähentämiselle löytyy. Kotieläintuotanto on keskittynyt vuosien saatossa pieniltä tiloilta suurempiin yksiköihin. Tuotanto on tehokkaampaa, poliittiset ratkaisut ja kilpailu ovat pitäneet kilohinnat kansalaisille sopivina.

Puolanne muistuttaa, ettei ole ta-
keita, että kannattaisi haikaila men-
neeseen sillä perusteella, että pien-
tuotanto olisi eläinten kannalta eet-
tisempää kuin modernimmat tavat. Paljon on edelleen kiinni ihmisistä ja heidän asenteistaan eläimiä kohtaan.

Ruokahävikki on asia, johon pro-
fessori Puolanne toivoo kiinnitettävän huomiota.

- Tuotantoeläimestä tulisi käyttää kaikki hyödyksi. On hyvä, että elimet käytetään tuotteina ja jalosteina. Suo-
messä sisäelimet menevät pitkälti lemmikkien, noin miljoonan koiran

© MAIJA SOLJANLAHTI

saatiin proteiinia, eli valkuaisainetta, kun lihaa syötiin vähemmän eikä papuja tai soijaa tuotu etelästä?

- Maitotuotteet, kala ja täysjyvävilja olivat ennen tärkeimmät lähteet. Vaikka maidonjuonti on vähentynyt, niin maitotuotteiden kulutus on edelleen runsasta. Nyt nuoret perheet ostavat jugurtteja ja juustoja, eläkeläistalouksissa edelleen maitoa ja piimää, kertoo emeritusprofessori Puolanne.

Lihan kulutus alkoi lisääntyä 1960-luvulta lähtien ja nopeasti 1970-luvulla. Yhteiskunnan kasvanut hyvinvointi näkyi lautasella. Li-

han käyttö oli helppoa ja nopeaa, ja elintarviketeollisuus kehitteli tuotteita perheiden arjen helpottamiseksi. Esimerkiksi valmiiksi jauhettuna liha oli helppoa pureskeltavaa ja sitä koki kättiinkin monen sukupolven herkuannoksiksi makaronilaatikkoon, lihapulliin osaksi suomalaista ruokakulttuuria.

- Lihan kokonaiskulutus on viime vuosienkin aikana vielä hieman kasvanut, mutta kasvu on tullut broilerin kulutuksen kasvusta. Makkaran kulutus on vähentynyt, mutta grillausinnostus on pitänyt käyttöä yllä. Muu-



ja miljoonan kissan, ruokkimiseen. Sisäelimillä voisi enemmän ruokkia myös ihmisiä.

Esimerkin voima

Arvostus ruokaa kohtaan lähtee esimerkistä. Puolanne näkeekin, että isovanhemmilla voisi olla hyvä rooli-muutos hemmottelijoista arvojen välittäjiksi. Hyvät esimerkit, kuten ruuan valmistaminen, ruuan tähteiden hyötykäytön opettaminen ja lempeä yhdessä syöminen voivat olla isovanhemmuuteen luonnollisesti kuuluvia asioita.

- Jokaisella sukupolvella on toisilleen annettavaa. Nuoremmat voivat opettaa digiasioissa kun taas vanhemmat esimerkiksi pöytätavoissa.

Tulevaisuuden ruoka

Professori puhuu lihankorvikkeista, eli tuotteista, joilla pyritään vähentämään lihan määrää lautasilla.


- Keinolihan kasvatus, jota on yritetty yli 30 vuotta, on vihdoin onnistunut, mutta se ei edelleenkaan ole helppoa eikä edullista. Ihminen on kuitenkin yleensä löytänyt ratkaisut vaikeisiin pulmiin.

Muutoksia on monella saralla. Kasviproteiineista tehtyjä innovaatioita on tullut kauppojen valikoimaan usealta yritykseltä, osa on vaihtanut maitopohjaiset tuotteet kauravalmistuksiin. Hyönteisproteiini on saapunut ennakkoluulottomimpien lautasille muun muassa leivän ja suklaan seassa.

- Hyönteisruokaa on käytetty mo-

nissa kulttuureissa, mutta kestää sukupolvia ennen kuin se on hyvin omaksuttua. Hyönteisten osalta on myös otettava huomioon allergenit; kaikille eivät hyönteisetkään sovi.

Puolanne muistuttaa, että uusien keksintöjen suhteen on syytä katsoa asiaa laajasti, ja pohtia myös sitä, miten innovaatio muuttaa tuotantoketjua: mistä saadaan raaka-aine, mistä energia? On varmistettava, että uudet tavat ovat turvallisia sekä ihmisten ja ympäristön kannalta kestävämpiä kuin vanhat.

Entä mitä professori haluaisi nähdä lautasellaan? Erilaisia makuja, paljon tuoreita kasviksia, lihaa, kalaa, mausteiden vaihtelevaa käyttöä, monenlaista suutuntumaa. 

Masentavia hintoja ja hauskaa teatteria masennuksesta

● Ruuan hinta on Suomessa tutkimusten mukaan noussut aavistuksen verran, vaikka halpuutus jatkuu, ainakin kaupan ilmoittelun mukaan.

Pahempi tilanne on Espanjan Aurinkorannikolla. Sikäläinen suomalaisten aikakauslehti Olé tietää kertoa, että vielä pari vuotta sitten ruokakaupan hinnat olivat siellä noin 50 prosenttia halvempia kuin Suomessa, mutta nyt enää 25 prosenttia. Eli ei eläkeläisen kohta ruuan halpuuden vuoksi kannata ryhtyä etelänpakolaiseksi - juomat ovat sitten asia erikseen.

Kävimme tarkistamassa hintoja Torremolinoksen, Fuengirolan ja Banalmadenan supermarketeissa. Ja kas, tosiaan, mitä pienempi kauppa, sitä lähempänä Suomen hintoja mennään. Esimerkiksi vanha tuttu elintarvikkeiden saksalaisjätti: fetatyypinen juusto maksaa 1,59 eli jopa enemmän kuin Suomessa, samoin kuuden kappaleen maalaismunakannot, 1,19.

Komedialla masennuksesta

Tietysti ruuan hinnan nousu masentaa, ja masennus on nyt tänä keväänä kuuminta hottia myös teatterilavoilla.

Masennusboomin aloitti jo viime vuoden puolella **Kirsikka Saaren ja Jenni Toivoniemen Masennuskomedia**. Menestyvä ja menevä Eeva Ahonen (loistelijas **Pirjo Luoma-Aho**) saa burnoutin jälkeen potkut ja päätyy työkeskukseen, jossa hän alkaa äkserata ja laittaa muut mielenterveyskuntoutujat ojennukseen. Aihe on vakava, mutta lähestymistapa, ah niin humoristinen. Ja mikä parasta, kaikissa luettelemisani masennusnäytelmissä on pääosassa ikääntyvä nainen. Nainen, joka ikääntyessään yleensä sulautuu tapettiin. Nyt ei sulaudu, vaan ongelmat pannaan kuin kissa pöydälle. Esityksen alkuperäisideana on **Mari Rantasilan**, joka myös on ohjannut sen vauhdikkaasti.

Kävin katsomassa *Masennuskomedian* psykiatrituttavani kanssa. Hänen mielestään eri ikäisten päähenkilöiden toisistaan poikkeavat arvomaailmat tuotiin esiin herkullisesti: ”Painava teksti sai ajattelemaan omia käsityksiään ja arvojaan: ihmisiä arvotetaan liikaa suoritustensa perusteella. Myös se, että kukaan meistä ei ole suojassa, kaikki voivat kaatua, on näytelmässä tärkeä ja tosi ajatus”, tuumi asiantuntijamme.



©ISTOCK.COM/IUKUSHA

● Teatteri Takomossa Helsingissä esitetään varsin onnistuneesti **Hanna Rytin** näytelmää *Aina on joku syy*. Masennuksen kasvoja esittävät useat näyttelijät (**Niina Hosiaisuus, Kalle Pulkkinen, Tuija Minkkinen, Annika Aapalahti**). Ohjaajana Hanna Ryti jakaa masennuksen kokemusta ja lisää ymmärrystä. **Tomi Flycktin** projisoinnit ja **Riikka Karjalaisen** valot tehostavat esitystä.

● Turun kaupunginteatterissa loistaa **Martti Suosalo** brittikomediasa. **Duncan Macmillanin** *Parasta elämässä* on surullisen hauska monologinäytelmä kroonisesti masentuneen äidin pojasta, joka koettaa piristää itsemurhaa yrittänyttä äitiään listaamalla elämän parhaita asioita. Ja onhan niitäkin. Suosalo esiintyy Turussa toukokuulle asti.

Proteiinia myös kasviksista

Herneet, pavut ja vilja ovat löytäneet tiensä takaisin suomalaisten lautasille. Valmisteet, joilla kasviproteiinit saadaan helposti arkeen, on otettu innostuneena vastaan.



Elimistömme tarvitsee proteiinia, valkuaista, erityisesti lihaksille, luille ja vastustuskyvyille. Elimistön kyky käyttää ruuan proteiinia hyväksi vähenee iän karttuessa, ja ikään-tyville suositellaan runsaampaa saantia kuin työikäisille.

Proteiinia on monissa ruuissa, mutta erityisesti lihassa, kalassa, maitotuotteissa, munissa ja palkokasveissa. Eläinproteiini, jota saadaan naudan, sian, lampaan, poron ja broilerin li-

hasta, sekä maidosta, munista ja kalasta imeytyy hyvin ja sisältää monipuolisesti elimistön tarvitsemia rakennusaineita.

Ravitsemussuositukset kehottavat vähentämään erityisesti punaisen lihan ja lihatuotteiden, kuten naudan ja sianlihan sekä niistä valmistettujen makkaroiden ja leikkeleiden käyttöä ja vaihtamaan ne kasvipohjaisiin vastaaviin tuotteisiin tai broileriin ja kalaan. Tuotteita on kauppojen hyllyillä jo runsaasti, ja yhä useampi yritys in-

novoi uusia tuotteita, joilla tätä neuvoo voi arjessa noudattaa.

Yksi vaihtaa lihan linsseihin, toinen maidon kaurajuomaan, kolmas makkaratemppeihin ja neljäs lisää kasviproteiinia härkäpapuruheena jugurttin päälle. Syyt vaihtaa eläinproteiinista kasviproteiineihin voivat liittyä terveystyihin tai allergioihin, mutta myös eettisiin tai poliittisiin syihin ja yhä enemmän ympäristösyihin.

Mitä on kasviproteiini?

Proteiinia on kasveissa vaihtelevia määriä ja niiden monimuotoisuus vaihtelee kasvista toiseen. Osa kasviproteiineista kattaa lähes kaikki ihmiselle välttämättömät proteiinin rakennusaineet, eli aminohapot, mutta useimmissa kasviproteiineissa täydennys on tarpeen.

Parhaiten proteiinia löytyy palkokasveista, eli herneistä, linsseistä ja pavuista, täysjyväviljasta sekä pähkinöistä ja siemenistä. Palkokasvit ovat myös erinomainen kuidun lähde. Lisäksi pavuista, herneistä ja linsseistä saadaan runsaasti B-ryhmän vitamiineja sekä sinkkiä, kalsiumia ja rautaa.

Ihmisen tarpeita vastaavan sekoituksen saa kun käyttää kasviproteiinin lähteenä sekä palkokasveja että täysjyväviljaa. Jos käyttää maitotuotteita tai korvaa lihaa vain osittain kasviproteiineilla, ei monipuolisuudesta tarvitse olla huolissaan.

Vanhassa vara parempi?

Suomalaiseen ruokakulttuurin tutut pavut, linssit ja herneet ovat erityisesti kuivattuina erittäin edullista ja ravinteikasta ruokaa. Hernekeitossa on runsaasti proteiinia. Keskikokoisessa annoksessa tölkkihernekeittoa, jossa on hieman sianlihaa mukana, on lähes 30 grammaa proteiinia.

Vain vihreä, tuore herne sopii käy-

Proteiinipitoisuudet taulukoituna

TUOTE	PROTEIINI/100 G
Nyhtökaura (maustamaton)	30,9 g
Härkis (maustamaton)	17,0 g
Nyhtöhernekuutio *	27 g
Lupiinitempe*	15,4 g
Quorn	13,7 g
Lohifilee, paistettu	20,3 g
Broilerifilee, nahaton, paistettu	26,5 g
Naudan jauheliha 17 % rasvaa (paistettu)	26,9 g
Sika-nautajauheliha (paistettu)	23,0 g

Lähde www.fineli.fi

*) lähteenä valmistajien omat www-sivut.



© MAIJA SOLJANLAHTI

Nyhtöhernehampurilainen

persiljapestolla sekä parmesanporkkanat ja jogurttidippi

4 annosta

- 4 sämpylää
- 4 nyhtöhernepihviä, italialaisittain maustettu (Familia Verde, pakaste)
- 2 rkl rypsiöljyä paistamiseen
- 2 tomaattia
- 4 jäävuorisalaatin lehteä persiljapestoa (ks. ohje tai osta valmista pestoa)

Valmista ensin parmesanporkkanat ja persiljapesto.

Huuhtelee ja viipaloi tomaatit ja huuhtelee salaatin lehdet. Paista nyhtöhernepihvejä muutama minuutti pannulla öljyssä molemmin puolin. Voit käyttää vaihtoehtoisesti valmiita Härkis-pihvejä.

Leikkaa sämpylät auki ja laita ne hetkeksi lämpiämään uuniin kun porkkanat ovat valmiit.

Kokoa hampurilaiset pinoamalla

salaattia, pihvi, tomaattiviipaleet sekä pesto sämpylän väliin. Nauti parmesaniporkkanoiden ja dipin kanssa.

Persiljapesto

- 1 puntti/ruukku persiljaa
- 1 valkosipulin kynsi
- ¼ tl suolaa
- ¼ tl mustapippuria jauhettuna
- ½ dl cashew-pähkinöitä tai auringonkukan siemeniä
- ½ - 1 dl rypsiöljyä

Peston valmistaa helpoiten sauvasekoittimella korkeassa astiassa.

Saksi persilja astiaan, kuori valkosipuli ja lisää se ja pähkinät, öljy ja mausteet ja hurauta sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi. Öljyn määrää säätämällä saat tanakamman tai juoksevamman peston.

Parmesaaniporkkanat ja jogurttidippi

- 6 isohkoa porkkanaa
- 1 dl parmesaanijuustoa raasteena
- 1 dl öljyä
- puntti persiljaa
- 1 tl valkosipulijauhetta
- 1 tl jauhettua mustapippuria

Dippi

- 2 dl maustamatonta jogurttia
- ½ sitruunan mehu
- 1 tl valkosipulijauhetta
- 1 tl jauhettua mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 °C.
2. Kuori porkkanat ja leikkaa suikaleiksi.
3. Laita juusto, öljy, persilja ja mausteet sekä porkkanasuikaleet kulhoon ja sekoita.
4. Levitä uunin pellille leivinpaperin päälle ja kypsennä uunissa 15 min.
5. Valmista dippi puristamalla sitruunan mehu jogurtin joukkoon ja sekoittamalla sinne mausteet. Anna vetäytyä porkkanoiden paistoaajan jääkaapissa.

tettäväksi ilman kypsennystä. Muuten palkokasvit vaativat pikaisesta paimisesta (pakastettu leikkopapu) tai lämmityksestä (tölkkipavut) aina huolelliseen liotukseen ja pitkään keittoon (kuivatut pavut). Pakkauksesta löytyy käsittelyohjeet.

Osalle täysjyväviljan ja palkokasvien lisääminen ruokavalioon onnistuu ilman ongelmia, mutta toisilla vatsan toiminta aktivoituu jopa kivuliaaksi. Siksi maltti on valttia ja palkokasveja kannattaa lisätä ruokavalioon lusikalinen kerrallaan.

Vai innostutko uudesta?

Soijapapu oli pitkään se, jolla kasvisruokailijat korvasivat lihan lautasellaan. Soijatuotteita ja soijasta valmistettua tofua on monia erilaisia – niitä löytyy korvaamaan kanaa tai lihaa pääruuissa tai ruuan valmistuksessa käytettyjä maitotuotteita sekä valmiita aamupalatuotteita ja jälkiruokia. Nykyään myös muista kasvipohjaisista raaka-aineista saa vaihtelua lautaselle: vehnästä valmistetaan seitania, sieniproteiinia taas

on quorn, fermentoitu soija, lupiini tai herne on nimeltään tempe ja nyhdettyä herneestä tehdään valmiita pihvejä ja puikkoja.

Suomalaiset innovaatiot, nyhtökaura ja härkis, saatiin kauppojen hyllyille muutama vuosi sitten. Nyhtökaura on kaurasta, herneestä ja pavuista valmistettu tuote, härkis taas sisältää härkäpapua ja herneproteiinia. Molemmat ovat valmiiksi kypsennettyä, joten riittää, että tuotteen lisää ruuan joukkoon ja maustaa tarvittaessa. Moni käyttää härkistä ja nyhtistä jauhelihan tavoin, se lisätään vaikkapa pastakastikkeeseen vasta loppuvaiheessa. Nyhtis ja härkis soveltuvat myös pihvi- ja pyörykkätai-kinoiden raaka-aineeksi ja niitä saa valmiina pyöryköinä, härkistä myös pihveinä. □

Suomalaiset innovaatiot, nyhtökaura ja härkis,

saatiin kauppojen hyllyille muutama vuosi sitten.

Papua pataan

Kuivatut pavut tarvitsevat pitkän liotusajan, vähintään 8–10 tuntia. Kun pavut muistaa laittaa aamusta likoamaan, saa niistä illalla ruokaa, tai liottamalla niitä yön yli valmistaa niistä lounaan. Veden voi vaihtaa kesken liotuksen, kannattaa lukea huolellisesti papupakkauksen ohje.

Liotusvettä ei pidä käyttää, vaan pavut huuhdellaan hyvin ja keitetään raikkaassa vedessä. Pavut keitetään kypsiksi, jolloin ne ovat vielä kiinteitä mutta muussattavissa haarukalla. Keittoaika vaihtelee lajeittain. Suola lisätään vasta keittoaajan päätteeksi mutta muita mausteita voi lisätä keitinveteen.

Helpommalla pääsee, kun keittää kerralla suuremman määrän ja pakastaa kerta-annokset tai ostaa pavut tai kikherneet valmiiksi keitetynä tölkissä tai pahvipurkissa. Siitä ne voi huuhtelun jälkeen ripotella salaattiin tai keittoon tai jauhaa pihveiksi tai tahnaksi leivän päälle.



Oulunkylän kuntoutussairaala
Kuntoutuksen osaamiskeskus Helsingissä

Senioreille monipuolisia kuntoutuspalveluja

mm. vesijumppa, fysioterapia, akupunktio, KunnanPäivä -päiväkuntoutuspaketit ja ympärivuorokautiset virkistävät kuntoutuslomat

Enemmän elämää vuosiin!

KunnonStartti – FYYSISEN TOIMINTAKYVYN KARTOITUS tehdään **yksilöllisesti** fysioterapeutin ohjauksessa. Kartoitukseen sisältyy mm. asiakkaan haastattelun, tasapainon/kehon huojunnan mittauksen, alaraajojen lihasvoiman mittauksen ja kehonkoostumusmittauksen. Kirjallisten mittaustulosten lisäksi saat henkilökohtaiset harjoitteluohjeet. Treenataan yhdessä! Hyödynnä tarjous 31.3.2018 mennessä.

Tule mukaan **KunnonTreenaajat -kuntosaliryhmään**.

ASIAKASPALVELU 040 570 1439 tai asiakaspalvelu@okks.fi

KEVÄT - ALE
KunnonStartti
140 €
norm. hinta
190 €

www.okks.fi

Oulunkylän kuntoutussairaala, Käskynhaltijantie 5, 00640 Helsinki. Puh. (09) 752 712



Voimaa ruuasta -ryhmä kokoontui neljä kertaa Kinaporin palvelukeskuksessa Helsingissä. Seija, Rolf, Irja ja Kristiina kirjasivat omia kokemuksiaan ryhmästä.

© MAIJA SOLJANLAHTI

MAIJA SOLJANLAHTI JA SAILA PAAVOLA

Oivalluksia

Voimaa ruuasta -ryhmässä

Alkuvuodesta Kinaporin palvelukeskuksessa Helsingin Sörnäisissä kokoontui ryhmä aktiivisia senioreita. Neljä kertaa juttelimme ruuasta ja ravitsemuksesta ja liikunnasta. Oli ilo huomata, kuinka jaetut ruokamuistot kirvoittivat keskustelua, miten ruokaohjeet saivat jatkoa omista kokemuksista.

Voimaa ruuasta -ryhmä kokoontui Kinaporin takkatilassa ja ensimmäisellä kerralla tutustumisen jälkeen pohdittiin ravinnon vaikutuksia kehossa, muun muassa lihaksissa, aivoissa, suolistossa ja luustossa.

Pääsimme ryhmän kanssa pohtimaan sitä, miksi ikääntynyt tarvitsee proteiinia enemmän kuin työikäinen: elimistön ikä sen tekee. Proteiinia tarvitsevat lihasten lisäksi luut ja vastustuskyky. Kun keskustelimme proteiininvarastojen tärkeydestä, saim-

me kuulla kokemuksia, kuinka konkreettista niiden tarve on, kun yllättävä infektio iskee.

Rasvat pohdituttivat myös. Ryhmätapaamisen jälkeen olikin kaupassa levitehyllyllä valinta ollut ihan mahdollonta ja ryhmäläinen oli päättänyt ottamaan pullon öljyä ja odottamaan seuraavan tiistain tapaamistamme. Yhdessä päädyimme, että Sydänmerkin avulla voisi ensi kerralla löytyä se hyvä vaihtoehto. Samalla tuli pohdittua yksineläjän rasvankulutusta. Toiselle 400 g:n margariinirasia on käytetty ennen kuin päättymistä, toisella


rasia kestää turhankin kauan ja paras ta ennen -päiväys kolkuttelee.

Kun juteltiin juomisen tärkeydestä, päästiin myös kiinnostavan huomion äärelle, miksi joillakin on laukussa pullo ja muutkin eväät, eikö ihmisillä ole aikaa pysähtyä ja rauhoittaa eväshetki? Elämän rytmin, kiireen tunnun ja ruokarauhan -teemat ovatkin nykypäivän aiheita, joita on hyvä pohtia.

Oivalluksia tuli kaikille: kuinka erilaisia tapoja meillä onkaan! Toinen harjoittelee ruuanvalmistusta, toinen on ammattilainen entisen työnsä puolesta. Toinen ihmetteli, kuka juo piimää, ja viisi kättä nousi ylös. Meillä on omat tapamme, herkkumme ja osaamisemme.

Kyllä ilahdutti, kun liikuntaan keskittyneen ryhmäkerran jälkeen saimme kuulla, että eräs oli aloittanut aamuvoimistelun ja toinen oli keskittynyt portaiden kapuamiseen. Ei lainkaan hullumpia pieniä mutta erittäin tehokkaita liikuntalisiä arkeen.

Viimeisellä tapaamiskerralla olivat lähes kaikki tuoneet mukanaan ruokareseptin. Liimasimme ne tapetista tehdylle taululle ja näin ryhmän ruokaohjeet löytyvät jatkossakin kiinnostuneille Kinaporissa vieraileville.

Ryhmässämme mukana oli Kinaporin terveydenhoitaja **Eija Kähkönen**, joka jatkaa Voimaa ruuasta -ryhmätoimintaa Kinaporissa. 

Testissä lusikoitavat välipalatuotteet

Välipalalla on väliä!

*Herkuksi aterian päälle,
välipalaksi kahvin
kanssa vai voimaksi
ennen jumppaa?
Välipalatuotteissa on,
mistä valita.*

Proteiinia sisältävät rahat, vanukkaat, juomat ja patukat ovat käteviä esimerkiksi ennen jumppaa, kuntosalikäyntiä tai hiki- lenkkiä ja sen jälkeen - vaikka puolitettuna. Proteiinipitoiset tuotteet ovatkin oiva tapa varmistaa riittävä proteiininsaanti, joka edistää lihasmassan pysymistä ja kertymistä.

© MAIJA SOLJANLAHTI



Nimi	ARLA PROTEIINIRAHKA MUSTIKKA			VALIO PROFEEL MANSIKKA			YOSA SPORT ANANAS-APPEL	
	arvio	maku	rakenne	arvio	maku	rakenne	arvio	maku
Nainen, 67	<ul style="list-style-type: none"> • Makeutta saisi olla lisää • Laimea • Hapan • Tuttu maku, saattanut joskus syödäkin. Voisi sopia hyvin välipalaksi. • Tahmean ja lääkkeenomainen tuntuma suussa. 	3	3	<ul style="list-style-type: none"> • Sopivan pehmeää • Makeampi tuoksu • Ehkä ostaisin. 	4	3	<ul style="list-style-type: none"> • Raikas. Maku ok, mielenkiintoinen, muttei voisi syödä paljon kerrallaan. • Liian äitelää. 	3
Nainen, 67		3	4		4	4		1
Mies, 65		3	4		4	4		3
Nainen, 70		1	1		2	2		3
Nainen, 68		4	4		5	4		3
Nainen, 65		3	3		4	5		1
PISTEET YHTEENSÄ:		17	19		23	22		14

Välipalat maisteltiin sokkona pieninä annoksina ja pisteytettiin maun ja rakenteen miellyttävyyden suhteen.



” Monen annospikarin kannessa on kertakäyttö-lusikka, joten välipala on helppo nauttia eväänä.



Maistelussa rahat ja vanukkaat

Maistattimme viime joulukuussa Suklaatutkimuksen tutkimushenkilöillä ja Amialifen henkilökunnalla erilaisia ja erimakuista rahka- ja vanukasherkkua. Maistatus aamiaisen jälkiruokana toimi mukavasti.

Maisteluun valikoituivat tuotteet,

joita löytyy useimmista kaupoista. Valitsimme monta vähä-laktoosista vaihtoehtoa ja halusimme myös ottaa maitopohjaisten tuotteiden rinnalle kasvipohjaisen tuotteen (Yosa Sport). Makuvaihtoehtoja on jokaisella valmistajalla monia, ja valitsimme maisteluun erimakuista tuotteita.

Kaikki henkilöt innostuivat maistelemaan ja kertoivat olevansa kiinnostuneita aina kokeilemaan uusia tuotteita. Maistelun jälkeen moni totesi jokusen tuotteista sopivan omaan arkeenkin. Makeat maut koettiin sopiviksi jälkiruokana, mutta annoskoko tuntui hirvittävän. Yhdestä noin 200 g purkista riittäisi useammalle ruokailijalle tai itselle muutamaksi kerraksi, ehdotettiin. Moni olisi valmis tuunamaan tuotteita, eli nauttimaan niitä esimerkiksi marjojen tai hedelmäpalojen kanssa.

Monen annospikarin kannessa on kertakäyttölusikka, joten välipala on helppo nauttia eväänä. Näiden lusi-koitavien tuotteiden lisäksi tarjolla on juomia, joista osa vaatii kylmäsäilytyksen ja moni maistuu paremmalta viilennettynä. Helpoimmin säilyvät proteiini-putukat, joita on niitäkin mo-
neen makuun. ■

SIINI	EHRMANN VANILJA PUDDING			NJIE PROPUD SUKLAA			SKYR PERSIKKA		
rakenne	arvio	maku	rakenne	arvio	maku	rakenne	arvio	maku	rakenne
3	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvä maku • Vain puolet tulisi syötyä. Hyvää, mutta liian hyvää • Voisin ostaa. 	2	2	<ul style="list-style-type: none"> • Liian laimeaa • Rakenne oikein hyvä. Normaalioloissa suklaa kiva. Hyvin jälkiruokamainen • Perinteisen vanukkaan maku. 	3	3	<ul style="list-style-type: none"> • Paras! • Hyvää • Erinomainen • Raikas yleismaku. Voisin ehdottaa äidilleni, kun hän unohtaa syödä. 	5	5
2		4	4		3	3		5	5
3		4	4		5	5		5	5
3		1	1		3	3		3	4
3		4	4		3	4		4	4
4		4	5		4	4		4	3
18		19	20		21	22		25	26



©ISTOCK.COM/HALFPOINT

HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Ikääntyvä keho kaipaa **LIHASVOIMAA**

*Testaa oma
lihaskuntosi tuoilta
ylösnousu –testillä.*

Lihassoima alkaa heiketä hitaasti jo 30 ikävuođen jälkeen. Lihasmassa pienenee 50 vuoden jälkeen noin yhdellä prosentilla vuodessa ja samalla hävinnyt lihaskudos korvautuu ainakin osittain rasvakudoksella. Lihassoimaa tarvitaan jokapäiväisiin toimintoihin kuten nousemiseen, kävelyyn ja tavaroiden nosteluun.

Lihaskatoa eli sarkopeniaa on havaittavissa lähes puolella 50 vuotta

täyttäneistä naisista. Naiset ovat erityisesti riskissä lihaskadolle, koska heillä on lähtökohtaisesti noin kolmannes vähemmän lihaskudosta kuin miehillä. Yli 50-vuotiailla miehillä lihaskatoa havaitaan yli kolmasosalla. Lihaskato heikentää toimintakykyä ja heijastuu kehon hallintaan ja sitä kautta kaatumis- ja luunmurtumariskiin. Luukato eli osteoporoosi on yleinen lihaskadon seuralainen. Lihaskadon aiheuttama alentunut toimintakyky on myös liitetty kasvaneeseen riskiin sairastua muistihäiriöön.

Lihassoima vahvistuu seniorillakin

Lihaskatoa voidaan ehkäistä ruokava-

lion ja lihassoimaharjoittelun avulla. Ravitsemuksen kannalta keskeisessä asemassa on riittävä proteiinin ja energian saanti. Lihassoimaharjoittelulla voidaan taas estää tai ainakin hidastaa lihassoiman menetystä. Hyvä asia on se, että kyky lisätä lihassoimaa ja voimaa säilyy läpi elämän.

Lihassoimaharjoittelu 2–3 kertaa viikossa ehkäisee lihaskatoa ja auttaa ylläpitämään hyvää toimintakykyä. Lihassoimaharjoittelu voi tapahtua itselle mieluisalla tavalla esimerkiksi kuntosalilla, kuntopiirissä, vesijumppassa tai kotona voimistellen. Hyötyä saadaan jopa vain 20 minuuttia kestävästä harjoittelukerroista. **□**

Testaa lihasvoimasi

TtM, fysioterapeutti, **Annele Urtamo** kertoo, että hyvä tapa testata omaa lihasvoimaa on tuolilta ylösnousu:

- Nouse istumasta seisomaan mahdollisimman nopeasti viisi kertaa peräkkäin käsivarret koukistettuna rinnan päälle. Seisomaan noustessa, ojenna polvet täysin suoraksi ja istuutuessa selän pitää jokaisella kerralla koskettaa tuolin selkänojaa. Lihasvoima on hyvä, jos pystyt tekemään viisi suoritusta 15 sekunnin aikana. Ajanotto päättyy, kun viidennen kerran istuutuessa selkä koskettaa selkänojaa. Jos liike ei onnistu ilman tukea, tuolilta ylösnousu on myös hyvä jumppaliike kotioloihin jalkojen lihasvoiman vahvistamiseen.

Tuorepuuro

Ainekset, 1 annos:

- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 dl mustikoita
- 1 rkl hunajaa

Päälle:

- mustikoita
- 2 rkl pähkinöitä rouhittuna

Valmistus:

Sekoita ainekset keskenään ja anna tekeytyä jääkaapissa yön yli. Halutessasi koristele ennen tarjoilua mustikoilla ja pähkinöillä.

Puuron voi tehdä myös muista täysjyvähiutaleista, piimästä tai kasvipohjaisesta jogurtista sekä käyttää marjoja, hedelmiä ja pähkinöitä oman maun mukaan ja maustaa vaikka vaniljasokerilla. Sopii myös välipalaksi.

Lihaksia ja luustoa ajatellen tästä annoksesta saa proteiinia noin 15 g (15–20 % päivittäisestä keskimääräisestä tarpeesta) ja kalsiumia 290 mg (35 % päivittäisestä keskimääräisestä tarpeesta).

Löydät tuorepuuron reseptin videoituna Youtubesta: Geryn tuorepuuro



© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

● **Lihaskadolla eli sarkopenialla** tarkoitetaan tilaa, jossa ilmenee lihasmassan surkastumista ja lihasten toiminnan heikkenemistä. Lihasmassaa enemmän vähenee lihasten voima ja teho, eli kyky nopeisiin suorituksiin. Lihaskadon kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät esimerkiksi perintötekijät, ruokavalio, sairaudet ja lihasten vähentynyt käyttö.

● **Gerastenia** on oireyhtymä, josta aikaisemmin käytettiin nimitystä hauraus-raihnausoireyhtymä (HRO). Hoitamaton lihaskato voi johtaa gerasteniaan. Oireyhtymään liittyy yleinen terveydentilan heikkous, jolloin itsenäisesti kotona asuminen on haastavaa ja laitoshoidon tarve on lisääntynyt. Tyypillisesti oireyhtymään liittyy lihasheikkous, tahaton laihtuminen, uupumus, vähäinen liikkuminen ja hitaus. Gerastenian ilmaantumiseen vaikuttavat perinnöllisten tekijöiden lisäksi keski-ikä elintavat, kuten ylipaino, sydän- ja verisuonitautien riskitekijät sekä vähäinen liikunnallinen aktiivisuus.

● **Luukadolla eli osteoporoosilla** tarkoitetaan luun mineraalimäärän vähentymistä ja luun rakenteen muuttumista niin, että luun lujuus heikkenee. Tällöin luu voi murtua pienestäkin vammasta. Luukadon riskiä lisäävät muun muassa vähäinen liikunnallinen aktiivisuus, tupakointi ja vähäinen kalsiumin ja D-vitamiinin saanti.

Helposti lisää proteiinia arkiruokaan

*Tärkeää on, että maku säilyy
herkullisena, vaikka tuttua ruokaa
täydentää proteiinilisällä.*

Uudenmaan Marttojen kotitalouden asiantuntija **Marjo Ranta** vinkkaa monta hyvää tapaa saada arkeen lisää proteiinia. Hän aloittaa aamupalasta, ja kertoo, miten eri tavoin sen ravinteikkuutta voi lisätä.

- Suomalaiset syövät runsaasti puuroja, joten puuroon kannattaa miettiä sopivia vaihtoehtoja: keitetään puuro maitoon tai lisätään päälle rahkaa, raejuustoa tai jogurtta. Pähkinöistä ja pellavansiemenistä saa pienen proteiinilisän, mutta mukavasti kuitua ja terveellistä rasvaa. Pakastemarjoista saa näin talviaikaan lisää vitamiineja ja kuituja.

Voileipäaamiaiseen taas kannattaa valita täyslihalleikkele, paistettu kananmuna tai siivu juustoa ja päälle virkistystä vaikkapa paprikasuikaleesta.

Monille maistuvat erilaiset juomat jälkiruokana, aamu- tai välipalalla. Pirtelö tai smootie on monelle mieluisa juotava.

- Jogurttia tai piimää, marjoja ja leseitä tai hiutaleita ja sauvasekoittimella tai tehosekoittimella sekaisin. Ainekset ovat tuttuja, mutta muoto ehkä uusi. Ja ilman koneitakin pärjää, kun sekoittaa isossa lasissa jogurttia tai piimää, mehukeittoa ja leseitä.

Pääaterioilta puhtia

Marjo muistuttaakin, että pienet lisät tekevät paljon, eikä uusia ruokia tarvitse keksiä.

- Esimerkiksi kananmunalla saa lisää proteiinia makaronilaatikkoon: yhden munan lisääminen ei muuta koostumusta juurikaan. Tai jos laittaa jauhelihan joukkoon hieman kasvi-proteiinia, esimerkiksi nyhtökauraa, tulee annokseen lisää proteiinia.

- Myös valmisruokia voi vahvistaa. Esimerkiksi niukasti proteiinia sisältävään valmiskeittoon tai omatekoiseen kasvissosekeittoon kannattaa lisätä raejuustoa tai soseuttaa joukkoon valkoisia papuja.

Jos aterian täydentäminen ei itsel-



© MAIJA SOLJANLAHTI

le sovi, niin sitten voi nauttia keiton kanssa tuhdin voileivän ja maitolasilisen tai jälkiruokana hedelmärauhan.

Vinkkejä kursseilta ja verkosta

Marjo ja muut martat antavat vinkkejä senioreille ruuanvalmistuskursseilla, joita Marttayhdistykset järjestävät ympäri Suomen.

- Meidän verkkosivuillamme on myös paljon hyviä reseptejä, joista voi saada innoituksen uusillekin kekeiluille. Ja kursseilla jaetaan koko porukan kanssa käytännön niksejä.

Tuttujen raaka-aineiden lisäksi ruokaa voi rikastaa erilaisilla valmis-teilla. Isommassa marketeissa on tar-



RESEPTI: MARJO RANTA

Maukas makkarakeitto

4 annosta

- 400 g makkaraa
- 2 perunaa
- 1 l vettä
- 1 lihaliemikuutio
- 200 g keittojuureksi
- 1 pss Nutrifin total -proteiinikeitto tomaatti-basilika

Leikkaa makkara paloiksi. Kuori ja paloittele perunat. Laita kattilaan vesi, lihaliemikuutio ja perunat. Keitä noin 15 minuuttia. Lisää keittojuurekset. Sekoita tomaattikeittoainekset pieneen vesimäärään ja suurusta keitto. Lisää makkaranpalat. Anna kiehua 5 minuuttia.

VINKKI! Myös siskonmakkara sopii keittoon erinomaisesti.

Jos et käytä proteiinikeittovalmistetta, lisää keittoon muutama kokonainen pippuri, pala hienonnettua purjoa, 2 rkl tomaattipyreetä, ripaus chilippuria, ½ tl suolaa ja viimeiseksi hienonnettua persiljaa.

NutriFin-tuotteita myydään apteekeissa.

jolla kuntoilijoille suunnattuja tuotteita kuten heraproteiini- ja kasviproteiinijauheita.

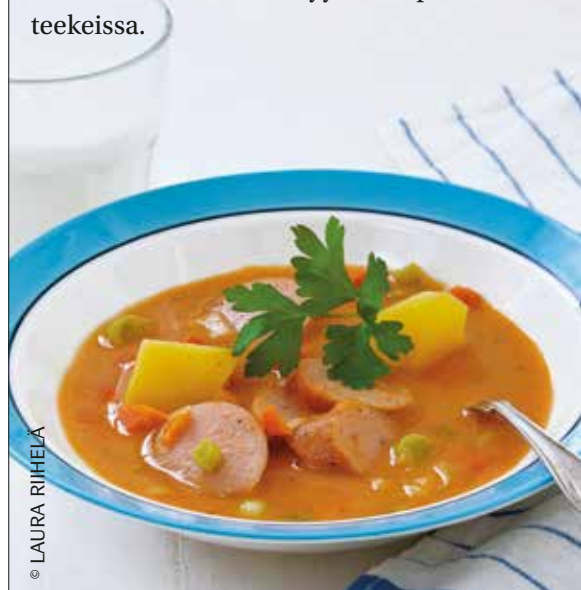
- Aina ei tule paras tulos maun tai rakenteen kannalta, jos ripottelee esimerkiksi runsaasti herajauhetta kaalilaatikon päälle tai vaihtaa jauhot leivässä proteiinijauheeseen. Mutta esimerkiksi korvaamalla osan jauhoista jauheella tai lisäämällä niitä valmiiden ohjeiden mukaisesti ruokiin tai juomiin, niin saa jauheistakin maistuvia lopputuloksia. Kokeilemalla oppii ja hyviä vinkkejä ja kokeiltuja reseptejä saa valmistajien verkkosivuilta ja esitteistä.

Marjolla on kokemusta, kuinka erilaisilla valmisteilla voidaan lisätä ra-

vintoaineita tavalliseen arkiruokaan. Hän kehitti viime vuonna reseptejä, joissa käytettiin apteekeissa myytäviä kliinisiä täydennysravintovalmisteita osaksi tavallisia reseptejä.

- Valmisteet on tarkoitettu käytettäväksi esimerkiksi silloin, kun ruokahalu on heikentynyt tai henkilö kuntoutuu leikkauksesta tai jostain muusta syystä energian, proteiinin tai muiden ravintoaineiden saanti on jäänyt vähäiseksi. Täydennysravintovalmisteet ovat sellaisenaan käytettäviä valmiita juomia, patukoita tai esimerkiksi puuroja ja keittoja, ja kehittämieni reseptien tarkoitus on mahdollistaa vaihtelua arjessa.

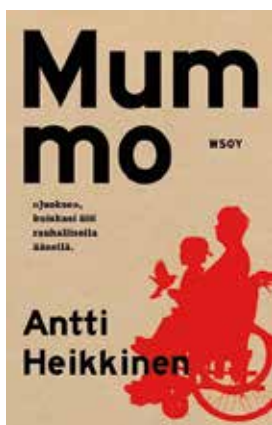
Rohkeutta kokeiluihin! 



© LAURA RIHHELA



Aina kannattaa lukea



Antti Heikkinen:

Mummo

WSOY 2017. 303 s.

Kun kirjoittajana on **Antti Heikkinen**, voi olla etukäteen varma, ettei sieltä mitään turhaa luettavaa synny. *Mummo* on ihastuttava, monitasoinen, aikaperspektiivin rikkova kertomus Maijasta, joka eli lapsuuttaan 1920-luvulla ja joutui elämänkohtalonsa takia kasvattamaan itselleen kovan kuoren. Mummo on kunnianosoitus

suomalaiselle naiselle ja sisulle. Heikkinen käyttää viehättävästi omaperäisiä murreilmaisuja, jotka eivät aina ihan helposti aukea. Myös kertojanäkökulman vaihtuminen on lukijalle haastavaa – mutta palkitsee, jos jaksaa kirjaan syventyä. Heikkinen on nosteessa.



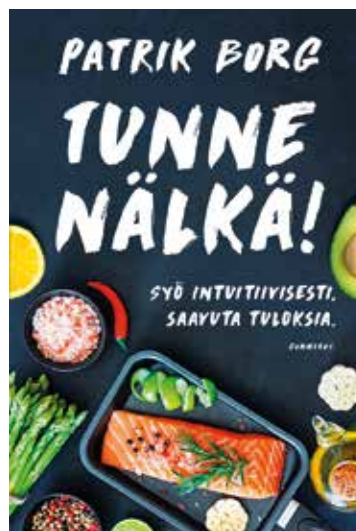
Kari Martiala & Helena Lylyharju:

Parasta pöytään

Gummerus 2017. 264 s.

Parasta pöytään on komea esitys suomalaisen gastronomian historiasta. Keskiajan makumaailmasta edetään hovin herkkuihin ja Turun Linnan loistokauteen 1500-luvulla. Sieltä harpataan 1800-luvun ravintolaelämään Helsingissä, kunnes päästään laajemmin sel-

vittämään itsenäisen Suomen gastronomian voileipäpöydästä olympialaisiin ja myöhempien vuosikymmenien kansainvälistymiseen. Reseptejäkään ei ole unohdettu, vaan mukana on suomalaisten mestarikokkien suosikkeja. Nimekkäimpien ruokaseurojen joukkoon ei kyläkään ole kelpuutettu Eurokokeja eikä Makkaraklubia, mutta muilta osin kirjan tieto on huippuluokkaa hyvän ruuan ystävälle.



Patrik Borg:

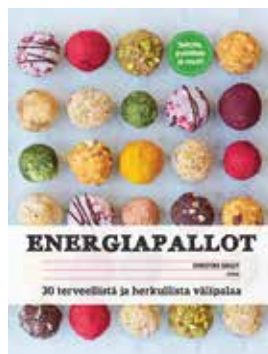
Tunne nälkä!

Gummerus 2018. 112 s.

Taas on se aika, kun aikakauslehdet tarjoilevat sen seitsemät laihdutusohjelmat. Siksi on vapauttavaa, kun luotettava ravitsemusguru **ETM Patrik Borg** tarjoaa menetelmän, jolla voi syödä hyvällä omallatunnolla ja nautiskellen.

Borg kutsuu sitä intuitiiviseksi syömiseksi. Silloin kehon nälkä- ja kyl-

läisyysviestit tulevat kuulluiksi. Samalla tulee myös tarkkainta ravinnon laatua. Borgin mukaan intuitiivisella syömisellä voi jopa laihtua, kun sille antaa aikaa ja korjaa myös elintapojaan. Olennaista nimittäin on, että koko elämäntapaa kohennetaan, muistetaan uni, verensokeri, henkiset voimavarat ja liikunta. Mitään reseptiosuutta Borg ei tarjoile, mutta kirjassa on hyvä työkalupakki tehtäviä käsi sydämellä täytettäväksi. Lohdullista luettavaa joka ikään.



Christie Bailey:

Energiapallot

Atena 2017. 80 s.

Aluksi luulin, että kysymyksessä olisi taas joku uusi jumppahärpäke. Mutta ei, kysymys onkin terveellisistä välipaloista, jotka ovat pallukoiden muotoisia. Kun valmistaa energiapallot itse, ei tarvitse pähkäillä, mitä kaupan hyllyltä löytyvät välipalapatukat sisältä-

vät, ja samalla säästää pitkän pennin. Ohjeita on 30, ja ne on jaoteltu treenaajille, arkisen työpäivän väliin ja hemmoteluun. Hemmottelu on tässä tapauksessa myös terveellistä, sillä mukana on paljon pähkinää, kuivattuja hedelmiä ja raakasuklaata. Ohjeita voi soveltaa myös erikoisruokavaliota noudattaville.



Ravitsemusterapeutti VASTAA

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Kati Laine • Ravistamo Oy

Keskustelimme Voimaa ruuasta -ryhmässä rasvoista.

Ryhmäläisiä pohditutti rasvojen pehmeys. Mitkä ovat pehmeitä rasvoja ja mitkä kovia? Kyllähän voikin pehmenee, kun se saa olla huoneenlämmössä kaksi tuntia, ja kun se menee ihmisen elimistöön, niin lämpenee ja pehmenehän se sielläkin. Myös margariinin valmistusprosessi herätti kysymyksiä: mistä margariini oikein tehdään, miksi se on terveydelle hyväksi? Ja kuinka paljon kasviöljyä tai kasvimargariinilevitettä elimistö tarvitsee päivittäin?



VASTAUS

Kiitos kysymyksestänne! Rasvojen ja kaminen pehmeisiin ja koviin perustuu eri rasvahappotyyppien kemialliseen rakenteeseen.

Saamme ravinnosta monenlaisia rasvahappoja, jotka ovat pohjimmiltaan hiiliketjuja. Hiiliketjujen pituus ja hiiliatomien väliset sidokset vaikuttavat siihen, miten rasvahappoja elimistössä käytetään. Jos hiiliatomit ovat liittyneet toisiinsa yksinkertaisilla sidoksilla, kyseessä on tyydyttynyt rasvahappo. Jos hiiliketjussa on yksi kaksoissidos, kyseessä on kertatyydyttymätön rasvahappo ja useampi kaksoissidos tekee rasvahaposta monityydyttymättömän. Kerta- ja monityydyttymättömiä rasvahappoja hyödynnetään erityisesti solukalvoilla. Tyydyttymättömiä rasvoja käytetään enimmäkseen energiaksi ja ne suu-

rentavat veren kolesterolipitoisuutta.

Rasvahappojen kaksoissidosten määrä vaikuttaa siihen, onko rasva ”pehmeää” vai ”kovaa”. Tyydyttyneet rasvahapot pakkautuvat tiiviisti, jolloin rasva on jääkaappilämpötilassa kovaa. Kaksoissidokset tekevät ”mutkia” hiiliketjuihin, jolloin ne eivät voi olla niin lähellä toisiaan ja rasva on juoksevampaa. Lämmitessä kaikki rasvat muuttuvat juokseviksi, mutta se ei muuta hiiliketjujen rakennetta. Maidon ja lihan rasva sisältää pääosin tyydyttymättömiä rasvahappoja, kasviöljyt ja kala tyydyttymättömiä.

Margariinia valmistetaan erilaisista kasviöljyistä, joihin lisätään muutamia luonnollisista lähteistä saatavia lisäaineita parantamaan rakennetta ja väriä. Rakenne pysyy kiinteänä, kun käytetään hieman kovia kasviperäi-

siä rasvoja, kuten palmu- tai kookosöljyä. Rasva ja vesi eivät erotu toisistaan, kun margariinissa käytetään emulgointiaineita (esim. soijan lesitiiniä). Lisäksi margariiniin lisätään usein karoteenia värin vuoksi ja D-vitamiinia täydentämään suomalaisten D-vitamiinin saantia.

Vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini on helppo tapa lisätä tyydyttymättömien rasvojen saantia. Päivittäin kannattaa nauttia vähintään 6 tl kasviöljyä esimerkiksi salaattikasikkeena tai margariinina leivillä. Lisäksi ruoanvalmistuksessa kannattaa käyttää juoksevaa pullomargariinia tai rypsiöljyä. Myös kalaa on hyvä syödä ainakin kahdesti viikossa.

Aivot, verisuonet ja iho tarvitsevat tyydyttymättömiä rasvahappoja.

Ravistamo Oy on Geryn yhteisöjäsen.

Voimaa lihaksiin, tasapainoa arkeen

*Voimaa saa
lihasvoimaharjoituksista
ja säännöllisestä
syömisestä.*

Liikunta säilyttää ikäihmi-
sen kykyä toimia arjessa
itsenäisesti. Liikkumis-
kyvyn ongelmien takana
ovat usein jalkojen lihasvoiman ja ta-
sapainon heikkous. Siksi lihasvoiman
ja tasapainon harjoittamiseen kannat-
taa keskittyä.

- Lihasvoimaharjoittelun pitäisi
sisältyä jokaisen ikääntyvän elinta-
poihin, sillä kyky kehittää lihaksistoa
säilyy koko eliniän. Voimaharjoittelu
sopii kaikille.

Näin kannustaa erityisliikunnan-
ohjaaja **Panu Tavisalo** Hämeenlinnan
Liikuntahalleista. Hän vetää viikoittain
voima- ja tasapainoharjoitusryhmiä
hämeenlinnalaisille senioreille. Har-
joituskerta kestää tunnin, jonka aika-
na tehdään myös tasapainoharjoituk-
sia.

- Meidän ohjatuissa harjoituksissa
voimaliikkeissä keskitytään alaraajo-
jen isoihin lihaksiin: lonkan lähentä-
jiin ja loitontajiin, polven ojentajiin
ja koukistajiin sekä tehdään töitä jal-
kaprässillä. Mutta harjoittelua voi teh-
dä hyvin kotona: tarrapainot, käsipai-
not, kuminauhat ja ylös nousut tuolista
riittävät, mutta asiantuntijan kanssa



© MAIJA SOLJANLAHTI

Erityisliikunnanohjaaja Panu Tavisalo näkee työnsä tulokset. ”Joka kerta, kun joku huomaa olevansa vahvempi tai liikkuminen on helpottunut, se on onnistuminen. Kun asiakas pääsee eroon apuvälineestä voi olla varma, että voimaharjoittelu on kannattanut.”

kannattaa lähteä liikkeelle.

Tavisalon ryhmään tulee ikäihmisiä
itsenäisesti, mutta läheistä yhteistyötä
tehdään kaupungin fysioterapeuttien
kanssa.

- Mitä tehokkaammin lihasvoima-
harjoittelu tehdään, sitä enemmän se
kiihdyttää lihaksiston kehittymistä.
Siksi painojen ja toistojen määrä on
hyvä pohtia yhdessä koulutetun hen-

kilön kanssa. Voimaharjoittelussa teh-
dään kahdeksan toistoa, jotka jaksaa
tehdä nippanappa. Yhdeksäs kerta ei
enää inahdakaan. Tätä sarjaa toiste-
taan kahdesta viiteen kertaan. Silloin
saadaan lihaksiin voimaa.

Yllätä lihakset

Jo muutaman kuukauden pituinen
säännöllinen lihasvoimaharjoittelu

lisää lihasvoimaa jopa kolmanneksen. Lihaskadon lisäksi lihasvoimaharjoittelu ylläpitää luun lujuuutta. Kävely ja arkiaskareet eivät riitä lihasvoiman ylläpitoon, vaan siihen tarvitaan voimaharjoittelua.

Lihakset kaipaavat haastetta joka päivä, ja lihasharjoittelun täytyy olla säännöllistä, kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Kerran viikossa harjoittelu voi ylläpitää jonkin aikaa jo saavutettuja tuloksia, mutta se ei riitä lihas-kunnan kehittämiseen.


Harjoitteluohjelmaa tulisi vaihtaa muutaman kuukauden välein, sillä tarkoituksena on "yllättää" lihakset uusilla liikkeillä. Yllättäminen saa lihaksen voimistumaan.

- Pieni kirvelyys ja pakahduttava tunne kuuluu voimaharjoitteluun, sen sijaan jos liikettä tehdessä tuntuu haittaavaa kipua, sitä ei pidä jatkaa. Tällöin etsitään mahdollinen vaihtoehtoinen liike.

Voimaharjoittelussa syke ei nouse vaikka hiki saattaakin tulla. Jotta harjoittelu on turvallista, tulee harjoituksen alussa tehdä omaan kuntotasoon sopiva lämmittelyvaihe, kuten kuntopyöräilyä ja venyttelyä.

Muista ruoka ja juoma

Panu Tavisalo muistuttaa ruokailun ja juomisen tärkeydestä lihasvoimaharjoittelun tukena.

- Ruokavaliassa pitää olla tarpeeksi ja tasaisesti lihasten rakennusaineita eli proteiinia. Harjoituspäivänä kannattaakin ottaa energia- ja proteiini-pitoinen välipala ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen syödä joko täysipainoinen ateria tai runsaasti proteiinia sisältävä välipala. Voimaharjoittelun aikana, kuten muutenkin, pitää huolehtia riittävästä juomisesta. 

Voima- ja tasapaino- harjoituksista *vahvistusta arkeen*



Seinää vasten punnertaen

Liike vahvistaa käsi- ja rintalihaksia sekä vartalon alueen lihaksia. Liike parantaa myös lavan seudun liikkuvuutta ja ryhtiä. Kantapäiden ollessa lattiasa liike venyttää pohjelihaksia tehokkaasti. Punnerrukset ovat tehokas ja turvallinen tapa kehittää ylävartalon voimaa.

Alkuasento

Seiso pienessä haara-asennossa, noin askeleen päässä seinästä. Vie kädet hartiatasolle seinää vasten.

Liikeselostus

Punnerra seinää vasten, koukistaen ja ojentaen kyynärpäistä. Tee useita punnerruksia, pidä tauko ja toista sarja.

Suorituksessa huomioitavaa

Pidä niska pitkänä ja keskivartalo tiukkana; paina napaa selkärankaa kohti ja purista pakarat tiukoiksi. Suuntaa katseesi hieman alaviistoon.



Notkistaen ja varvastaen

Liike harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja nilkkojen liikkuvuutta sekä parantaa tasapainoa. Puutarhassa, kivikadulla, metsässä tai muualla epätasaisessa maastossa liikkuminen helpottuu.

Alkuasento

Seiso jalat pienessä haara-asennossa.

Liikeselostus

Kyykisty notkistaen polvia ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin. Tee useita toistoja, pidä tauko ja jatka liikettä.

Suorituksessa huomioitavaa


Kyykisty ja nouse varpaille sen verran kuin se kivutta on mahdollista.



Harjoitteet sivustolta www.voitas.fi

www.gery.fi uudistui

Yhdistyksen uudet verkkosivut avautuivat helmikuun alussa. Raikastunut ja moderni ilme pitävät sisällään materiaalia ammattilaisille, opiskelijoille, median edustajille ja muille ikääntyneiden ravitsemuksesta kiinnostuneille.

Ikääntyville suunnatut sivut toimivat edelleen osoitteessa *voimaaruusta.fi*. 




Geryn Heli Salmenius-Suominen tarjoilee Dieettimedian Taina Luovalle syntymäpäiväherkkuja.

Gery täytti viisi vuotta

Viisivuotista taivalta juhliittiin Geryn toimistolla Malmilla helmikuun alussa. Viisivuotistaipaleeseen on mahtunut monta kohtaamista erilaisissa tapahtumissa, koulutustilaisuuksissa, monenlaista yhteistyökuviota, monta hankehakemusta, tutkimushanketta ja facebook-päivitystä, lehden ilmestymistä. 

Muutos lautasella -hanke alkaa

Gery toteuttaa seuraavan kolmen vuoden ajan Veikkauksen tuotoilla Muutos lautasella -hanketta. Siinä tavoitteena on parantaa 50–65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua ravitsemus- ja liikuntaohjauksen sekä sosiaalisen tuen avulla käyttäen apuna älypuhelinsovellusta. Lisäksi madalletaan kynnystä käyttää teknologiaa ja digitaalisia palveluita.

ETM **Heli Salmenius-Suominen** teki aiheesta oman progradu-lopputyönsä ja jatkaa hankkeen parissa Geryssä. 


Voimaa ruuasta -tapahtuma sai seniorit liikkeelle

Hämeenlinnan kaupungin kanssa yhteistyössä ystävänpäivänä 14.2. järjestetty maksuton tapahtuma järjestettiin Elenia Areenalla Hämeenlinnassa. Tapahtumaan olivat tervetulleita kaikki hämeenlinnalaiset ikääntyneet. Ohjelmassa oli ravitsemusasiaa sekä

sukkajumppaa, erilaisia terveystmittauksia, kuten toimintakyvyn arviointia ja verensokerimittauksia. Paikalla oli noin 150 ikäihmistä ja he pääsivät myös tutustumaan paikallisjärjestöjen toimintaan.

Voimaa ruuasta -viikko alkoi Geryn 5-vuotisjuhlilla ja näkyi Keski-Suomen Muistiyhdistyksen Ystä-



vänpäiväkoulutuksessa yhdessä Apetta aivoille -hankkeen kanssa, Kehittyvä Vanhustyö -messuilla ja huipentui Voimaa ruuasta -tapahtumaan. 



Ikäihmiselle kelpaa perusproteiini

Jos erehtyy vertailemaan proteiinituotteita urheilu- ja fitnesskauppojen hyllyillä, menee sormi helposti suuhun. On proteiinia, joka on valmistettu maitoherasta, ja on proteiinia, joka on tehty ruskeasta riisistä, herne- ja hamppuproteiinista, tai pilkottuja aminohappoja sisältäviä proteiinituotetta. Toisiin on lisätty kreatiini-monohydraattia, vitamiineja ja mineraaleja. On gluteenittomia valmisteita, vegaanien proteiineja ja jopa kananmunan valkuaisjauhetta.

Mutta proteiinilisiä saa toki lähikaupastakin. Esimerkiksi Helsingin Mannerheimintiellä, lähellä Kisahallia sijaitsevassa pienessä marketissa on proteiinijuomia ja -patukoita moneen makuun. Ikäihmisen kannalta ikävää on tuotteiden melkoiset hinnat.

– Mutta kyllä minä joskus sorrnun kauppareisulla pähkinä-proteiinipatukkaan. Siitä saa nopeasti hyvää energiaa ja se maistuu niin hyvältä, että kotimatka sujuu kuin tanssi, sanoo **Riitta Jylhämoinen, 73**.

Toista mieltä on maito-, piimä- ja jugurttihyllyjä katsastava **Teuvo Kauppo, 77**.

– Kyllä ikäihminen saa lisäproteiininsa ihan jugurtista, rahkasta ja muista maitotaloustuotteista, ei siihen kalliita lisä tarvikkeita. Esimerkiksi litran asidofiluspiimäpurkissa on proteiinia lähes viisikymmentä grammaa, puo-



Eläkeläisellä on aikaa tutkia tuoteselosteita ja tehdä hintavertailuja. Halvimmalla proteiinin saa rasvattomasta rahkasta, uskoo Teuvo Kauppo.

Proteiinituotteiden kysyntä nousee huimasti koko ajan, sanoo kauppias Monna Huhtanen.

len litran rasvattomassa rahkapurkissa jopa sata grammaa, tietää Kauppo, jonka harrastus on tutkia, mitä tuotteet sisällään pitävät.

Kauppiaan valinta

Kauppias **Monna Huhtanen** huomasi pari vuotta sitten, miten erilaiset proteiiniherkut valtasivat normaalit jugurttihyllyt. On monen valmistajan vanukkaita erikokoisissa pakkauksissa ja kaikille on ostajansa. Keveys on

valtti kaikille, puddingien kalorimäärä vaihtelee 57-72 välillä. Kasvispohjaisia proteiiniherkuja kysytään paljon.

Monna Huhtanen vastaa kolmesta lähekkäin sijaitsevasta K-kaupasta yhdessä puolisonsa kanssa. Proteiinihyllyt näyttävät niissä hieman erilaisilta.

– Riippuu osastonhoitajasta ja kysynnästä, asiakkaathan ovat erilaisia, yhden maha ei kestä yhtä, toisen ei toista, naurahtaa Monna. □

SAAT
Voimaa ruuasta
KUN

- Syöt säännöllisesti, tarpeeksi ja monipuolisesti
- Teet fiksuja valintoja: marjoja ja muita kasviksia, täysjyvää, kasviöljyjä, kalaa
- Muistat lihasvoiman lähteet: proteiinit ja jumpan
- Nappaat D-vitamiinipillerin
- Pidät korkin kiinni

Ikääntyneiden ravitsemuksen asialla

Yhdistyksemme tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen, liikunnan ja ryhmätoiminnan avulla sekä edistää moniammatillista yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

Gery on yleishyödyllinen yhdistys, ja sen jäseneksi voivat liittyä yksityishenkilöt sekä yhteisöt. Henkilöjäsenet (norm. 30 euroa/vuosi tai eläkeläiset, opiskelijat, tai työttömät alennuksella 20 e/vuosi) saavat neljästi vuodessa ilmestyvän Voimaa ruuasta -lehden kotiin kannettuna sekä ravitsemukseen liittyviä esitteitä.

Toiminnan pääasiallinen rahoittaja on sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Yhdistys toteuttaa Voimaa ruuasta -toimintaa vuosina 2017–2019. Yhdistys osallistuu myös tutkimushankkeisiin.

Lisää tietoa:

www.gery.fi ja

www.voimaaruuasta.fi

Löydät meidät myös facebookista, twitteristä ja instagramista!