5:2 dieetti reseptit

MIMI SPENCER
JA TRI SARAH
SCHENKER

150 maukasta ja vähäkalorista kevytpaastopäivän ateriaa

RUOKAOHJEET ALKUPERÄISEEN TRI MICHAEL MOSLEYN 5:2-DIEETTIIN

SISÄLLYS

ESIPUHE Tohtori Michael Mosley **5**

MITÄ SINUN TULEE TIETÄÄ 5:2-DIEETISTÄ **7**

MITÄ, MILLOIN JA MITEN SYÖDÄ PAASTOPÄIVÄNÄ **11**

KÄYTÄNNÖN NEUVOJA **16**

MUTKATTOMAT AAMIAISET **23**

KIIREETTÖMÄT AAMIAISET **35**

MUTKATTOMAT PÄIVÄLLISET **49**

KASVISRUOAT **75**

KALA- JA ÄYRIÄISRUOAT **101**

LIHARUOAT **135**

KEITOT **157**

SALAATIT **181**

MAUN ANTAJAT **201**

MAUSTESEOKSET **208**

MARINADIT **209**

PAASTOPÄIVÄN VÄLIPALAT **211**

ATERIASUUNNITELMIA **212**

RESEPTIT KALORIEN MUKAAN **215**

VIITTEET **218**

RESEPTIHAKEMISTO **220**

ESIPUHE Tri Michael Mosley

Kun aloin kokeilla jaksoittaista paastoamista – vuonna 2012 tehdessäni tutkimusta tv-dokumenttia varten – minulla ei ollut aavistustakaan siitä, miten suuri vaikutus sillä olisi. Vuotta myöhemmin 5:2-dieetistä on tullut elämäntapa monille ihmisille Atlantin molemmin puolin ja kauempanakin. Tarkoitukseni oli alun perin käydä läpi uusimpia tutkimuksia jaksoittaisen kalorimäärän rajoittamisen terveyshyödyistä ja potentiaalista laihdutuskeinoksi, mutta lopputuloksena syntyikin jotain todellista ja kouriintuntuvaa, jolla on näkyvä vaikutus ihmisten elämään. Saan valtavasti sähköposteja, kuten tämä Richardin lähettämä:

"Viime vuonna käytin XL-kokoisia paitoja; eilen kokeilin ostoksilla ollessani S-kokoista paitaa, ja se oli melkein sopiva, vain rinnan kohdalta se kiristi (pahuksen rintalihakset). Tämä dieetti on mahtava – kiitos, Michael, pelastit henkeni aika lailla kirjaimellisesti."

Kun minulta kysytään, miksi 5:2-dieetti on saavuttanut suosiota niin laajalti, pystyn keksimään vaikka kuinka monta selitystä, mutta arvelen tärkeimmäksi syyksi sen herättämiin tunteisiin sen, että se toimii. Pari ensimmäistä viikkoa voivat olla rankkoja, mutta kun olet omaksunut menetelmän, jaksoittaisesta kalorimäärän rajoittamisesta tulee positiivinen osa arkielämää. Paastoamista helpottaa aina tieto siitä, että seuraavana päivänä voit taas syödä tavalliseen tapaan. Voit yhä leipoa kakkuja. Voit yhä syödä pihviä ja ranskiksia. Et vain joka päivä.

Paastopäivien ruokavaliolla on erittäin suuri merkitys dieetin harjoittamisen ja ylläpidon kannalta. Kuten Mimi tässä kirjassa kirjoittaa, onnistuneen paastopäivän ruoka koostuu enimmäkseen kasviksista ja proteiineista. Kun syöt paastopäivänä oikeita ruoka-aineita, saat nauttia sekä ravinteikkaista aterioista että yllättävän suuresta määrästä täyttävää ruokaa. Mikä parempaa, kirjan ruokaohjeilla loihdit herkullisia ja houkuttelevia ruokia – ruokia, joita voit helposti syödä yhdessä ystäviesi ja perheesi kanssa tuntematta oloasi ulkopuoliseksi tai nirsoilevaksi ja jumiutumatta epäkäytännöllisiin ja monimutkaisiin dieettisääntöihin. Paastopäivinä karsit ruokavaliostasi pääasiassa hiilihydraatit, mutta paastoa harjoittamattomat perheenjäsenet voivat syödä samaa ruokaa, ehkä pastalla, riisillä tai perunalla täydennettynä.

Ravitsemusterapeutti ja ravintofysiologi, tohtori Sarah Schenker on laskenut kirjan jokaisen kalorin, ja jokaisen ruokalajin sisältö on tarkoin tasapainotettu, jotta paastopäiväsi onnistuisi mahdollisimman hyvin. Toivomme tietenkin, että huomaat ruokien olevan niin hyviä, että haluat tehdä niitä myös päivinä, jolloin et paastoa. Anna mennä. Ennen pitkää saatat hyvinkin panna merkille, että makusi ruoan suhteen muuttuu ja alat suosia terveellisempiä, vähärasvaisempia ja kevyempiä vaihtoehtoja viikon jokaisena päivänä. Näiden ruokaohjeiden tarkoitus on auttaa sinua syömään hyvin ja pysymään terveenä, paastositpa sitten tai et.

Näin 5:2-dieetin tarina jatkaa kulkuaan. Tunnen itseni erittäin onnekkaaksi, kun olen päässyt osalliseksi jostain, joka jo nyt tuntuu mullistavan niin monen ihmisen elämän.

MITÄ SINUN TULEE TIETÄÄ 5:2-DIEETISTÄ

Miten 5:2-dieetistä tuli maailmanlaajuinen ilmiö

Kun tohtori Michael Mosley ja minä aloimme lokakuussa 2012 hahmotella *5:2-dieetti*-kirjaa, meillä ei ollut aavistustakaan siitä, miten voimakas vaikutus sillä tulisi olemaan. Sittemmin kirja on saanut todella myönteistä palautetta, ja kiinnostus siihen kasvaa jatkuvasti eri puolilla maailmaa – Koreassa, Brasiliassa, Israelissa, Australiassa, Yhdysvalloissa, Pohjoismaissa, kaikkialla, missä ihmiset tavoittelevat hoikempaa ja hyväkuntoisempaa elämää. Sadat ihmiset ovat kirjoittaneet meille painonpudotuksestaan ja terveytensä edistymisestä, usein hyvin lämpimästi ja tunteella. Myös julkisuuden henkilöt ovat olleet vaikuttuneita dieetistä. Kuten brittiläinen ruokakirjailija ja kokki Hugh Fearnley-Whittingstall kirjoitti *Guardian*-lehdessä: ”Huomaan ensi kertaa elämässäni hurahtaneeni uuteen dieettiin. Michael Mosleyn ja Mimi Spencerin *5:2-dieetti* lupaa vakuuttavasti, että säännöllisellä paastoamisella (heidän ehdotuksensa on kaksi päivää viikossa) paino putoaa nopeasti. [– –] Uskon tähän paastojuttuun, ihan oikeasti. [– –] Olen jo laihtunut 3,6 kiloa ja olen melko innoissani koko jutusta. Minusta tuntuu, että saatan hyvinkin olla osa terveysvallankumousta.”

The Daily Telegraph -lehden Allison Pearson kuvaili *5:2-dieettiä* “uudeksi raamatukseen“: ”En enää tunne tarvetta nukkua päiväunia. Vatsani on selvästi kutistunut. Yhtenä iltana se protestoi, kun yritin syödä päivällisen loppuun – ensi kertaa koskaan. Tutkijat vannovat paastodieetin pidentävän elinikää. Minä taas olen vain tyytyväinen, että olen viimein päässyt eroon itsepäisistä raskauskiloista. Oli jo aikakin. Vauvani täytti viime viikolla 17 vuotta.”

Sivustolle thefastdiet.co.uk tulvii kommentteja ja kysymyksiä. Olemme halunneet herättää 5:2-dieetistä keskustelua, emme jaella käskyjä; tarkoituksemme ei ole markkinoida dieettiä vaan ainoastaan tutkia ajatusta, jolla vaikuttaa olevan merkittävä terveyttä edistävä potentiaali. Olemme siis innokkaita kuulemaan ihmisten tarinoita onnistumisista tai satunnaisista retkahduksista, ja kun dieettiä tutkitaan lisää, toivomme voivamme antaa lisää vastauksia.

Tällä välin monet ovat pyytäneet ruokavinkkejä viikon kahdelle paastopäivälle. Tämä reseptikirja on vastaus näihin toiveisiin – vaikka paastolla onkin totuttu pidättäytymään ravinnosta. Mutta ennen kuin puemme yllemme esiliinan ja teemme ratsian jääkaappiin, tutustutaan lyhyesti jaksoittaisen paaston tieteelliseen perustaan ja siihen, miten 5:2-dieetti sai alkunsa.

Alussa…

Vuonna 2012 Michael Mosley, ylipainoinen, lääkäriksi opiskellut toimittaja, huomasi, että hänelle on kehittymässä diabetes ja että hänen ”huono” kolesterolinsa oli

erittäin korkea. Michaelin lääkärin mukaan hänen piti aloittaa lääkitys, ja ellei hän tekisi asialle mitään, 10 vuoden kuluttua hän napsisi kahdeksan pilleriä päivässä, kuten keskiverto 60-vuotias eurooppalainen tai yhdysvaltalainen.

Michael tahtoi keksiä tavan muuttaa kohtalonsa lääkkeitä käyttämättä, joten hän etsi käsiinsä ja haastatteli tutkijoita, jotka tekivät eturivin tutkimusta jaksoittaisesta paastosta. Tässä yhteydessä paasto ei tarkoita kaikesta ruoasta pidättäytymistä vaan ainoastaan tiettyjen ruoka-aineiden käytön vähentämistä suhteellisen lyhyiden ajanjaksojen ajaksi.

Meillä on tapana syödä kaiken aikaa – eikä tämä jatkuva ylensyöminen ainoastaan tee meistä lihavia vaan myös pitää kehomme korkeilla kierroksilla. Tämä kohottaa hormonien, kuten insuliinin ja IGF-1:n (insuliinin kaltaisen kasvutekijä 1:n), tasoa, mikä aiheuttaa muutoksia aineenvaihdunnassa. Syömisen yhteydessä ne ovat täysin normaaleja, mutta ongelma muodostuukin silloin, kun ne dominoivat kaiken aikaa. Tämä voi lisätä riskiä monenlaisiin sairauksiin, kuten diabetekseen, sydäntauteihin ja tiettyihin syöpiin.

Kalorimäärän vähentäminen sitä vastoin alentaa insuliinitasoja ja antaa elimistöllesi mahdollisuuden päästä eroon vanhoista ja väsyneistä soluista – vähän kuin veisit autosi korjaamolle määräaikaishuoltoon. Siten voit olla melko varma siitä, että se pysyy huippukunnossa pidempään.

Rasvanpolton tärkeys painonpudotukseen verrattuna

Paino on helppo punnita – siihen tarvitaan vain vaaka. Joskus ihmisillä on kuitenkin niin suuri pakkomielle pudottaa painoa, että he unohtavat, että oikeasti heidän pitäisi polttaa rasvaa.

Kaikki rasva ei kuitenkaan ole yhtä pahaa. Reisissä ja takapuolessa oleva rasva on ilmeisesti pienempi terveysriski kuin vatsaan kertyvä eli viskeraalinen rasva. Viskeraalinen rasva lisää merkittävästi sydäntauti- ja diabetesriskiä, minkä takia vyötärönympäryksen (hieman navan yläpuolelta mitattuna) pitäisi olla alle puolet pituudesta.

Rasvaa poltettaessa halutaan säilyttää mahdollisimman paljon lihasta. Yksi syy siihen on se, että lihasmassa on metabolisesti aktiivista. Jos siis otetaan kaksi ihmistä, jotka ovat samanpainoisia, mutta toinen on lihaksikas ja toinen lihava, lihaksikas on todennäköisemmin terveempi mutta myös polttaa enemmän kaloreita, jopa nukkuessaan. Lihaksikkaat ihmiset eivät myöskään liho yhtä helposti.

Voit edistää lihasten säilymistä jatkamalla, tai vielä parempaa lisäämällä, kuntoilua. Voit tehdä sen yksinkertaisesti kävelemällä enemmän ja kulkemalla aina portaita tai kuntoilemalla kovemmin, kuten harrastamalla painoharjoittelua. Tutkimusten mukaan rasvaa palaa lisäksi enemmän, kun liikuntaa harrastaa paastotilassa eikä syömisen jälkeen.[1]

Jaksoittainen paasto ja rasvanpoltto

Yksi pikadieettien tai ”jojodieettien” suurista ongelmista on, että vaikka osa pudonneesta painosta on rasvaa, iso osa siitä on lihasta (tavallisella dieetillä painosta noin 75 prosenttia on rasvaa ja 25 prosenttia lihasta). Kun kilot kertyvät takaisin, kuten useimmilla väistämättä käy, ne ovat melkein kaikki rasvaa.

Tähänastisten koehenkilöillä tehtyjen testien perusteella jaksoittainen paasto eroaa muista dieeteistä siinä, että pudonnut paino vaikuttaa olevan lähes pelkkää rasvaa, ja mikä tärkeintä, iso osa rasvasta on vaarallista sisäelinrasvaa.

Useissa tutkimuksissa, joissa ylipainoiset vapaaehtoiset ovat harjoittaneet vuoropäiväpaastoa (ADF, alternate-day fasting)[2], on todettu, että kun koehenkilöitä kehotettiin syömään yhtenä päivänä neljänneksen tavanomaisesta kalorimäärästään ja seuraavana päivänä mitä tahansa, he laihtuivat merkittävästi ja heidän kolesteroli- ja sokeriarvonsa paranivat huomattavasti. Yllättävää oli, että kun koehenkilöt saivat jälleen mässäillä, he eivät tehneet niin. He kertoivat, etteivät tunteneet olevansa erityisen nälkäisiä "paastopäivän" jälkeen, ja söivät vain harvoin enemmän kuin 110 prosenttia tavallisesta kalorimäärästään. Samaa sanovat myös 5:2-dieettiä harjoittavat: monilla heistä ei vain ole kiljuva nälkä seuraavana päivänä. Heidän ruokahalunsa ja suhtautumisensa ruokaan näyttävät muuttuvan, ja terveellisemmistä ruokailutavoista näyttäisi tulevan osa heidän jokapäiväistä elämäänsä.

Yllättävää oli myös se, että jaksoittaisen paaston tässä muodossa koehenkilöt polttivat oletettua enemmän elimistön rasvaa. Tuoreimmassa tutkimuksessa seurattiin 32:ta vapaaehtoista kolmen kuukauden ajan. Keskimääräinen painonpudotus oli 4 kiloa, melkein pelkkää rasvaa, ja vyötäröltä lähti keskimäärin 7,6 senttiä.

Toisessa tutkimuksessa 107 naista jaettiin sattumanvaraisesti kahteen ryhmään. Toinen ryhmä noudatti dieettiä, jossa energiansaanti rajoitettiin 650 kaloriin kahtena päivänä viikossa ja muina päivinä pyrittiin syömään terveellisesti. Toisen ryhmän ruokavalio sisälsi saman määrän kaloreita mutta hajautettuna koko viikon ajalle.[3]

Kuuden kuukauden kuluttua kahden päivän paastoa harjoittavilta oli lähtenyt noin 6 kiloa rasvaa ja 7,6 senttiä vyötäröltä päivittäin paastoavien 4,9 kiloon ja 5,1 senttiin verrattuna. Myös heidän kolesteroli- ja sokeriarvonsa olivat laskeneet paljon enemmän.

Paastodieetin aloittaminen

Koehenkilöillä tehdyissä tutkimuksissa jaksoittaisen paaston eri muodot on siis todettu tuloksekkaiksi. Kokeiltuaan eri tapoja Michael päätyi muotoon, jota hän kutsui 5:2-dieetiksi ja joka on paastodieetin perusta. Sen säännöt ovat hyvin yksinkertaiset:

- Syöt normaalisti viitenä päivänä viikossa ja kahtena päivänä viikossa syöt neljänneksen tavallisesta kalorimäärästä – miehet noin 600 kaloria ja naiset 500 kaloria.
- Voit pitää paastopäiväsi peräkkäin tai voit hajauttaa ne. Michael kokeili molempia tapoja ja huomasi paastoavansa mieluummin hajapäivinä. Hänen paastopäivänsä olivat maanantai ja torstai.
- Hän myös jakaa 600 kaloriaan näinä päivinä aamiaiseen ja päivälliseen.

Tällä menetelmällä Michael poltti 8,6 kiloa elimistön rasvaa, ja hänen veriarvonsa paranivat merkittävästi. Hän huomasi saavansa pidettyä palaneen rasvan poissa (mikä on yleensä se vaikea osuus) käyttämällä 6:1-menetelmää eli vähentämällä kalorimäärää neljännekseen tavallisesta kerran viikossa ja kulkemalla aina portaita.

Sain toimeksiannon kirjoittaa jaksoittaisesta paastosta *The Timesiin*, joten seurasin pian Michaelin jalanjälkiä ja laihduin neljässä kuukaudessa 9 kiloa päästen takaisin "hääpainooni" 45-vuotiaana. Vuoden 2012 lopulla 5:2-menetelmän menestyksestä innostuneina Michael ja minä kirjoitimme kirjan *5:2-dieetti* (*The Fast Diet*). Siitä tuli hetkessä bestseller Atlantin molemmin puolin. Jaksoittainen paasto alkaa todellakin tuntua "terveysvallankumoukselta", kuten brittikokki Hugh Fearnley-Whittingstall asian ilmaisi.

Uskomme 5:2-dieetin suosion johtuvan sen joustavuudesta, yksinkertaisista perus-

periaatteista ja siitä tosiseikasta, että sillä on vankka tieteellinen perusta. Psykologisesta näkökulmasta sen kiistaton viehätys piilee siinä, että kalorimäärää rajoitetaan vain kahtena päivänä viikossa, jolloin loppuajan voi elää autuaan huolettomasti.

Mihin se ansa sitten kätkeytyy?

On ihmisiä, joille jaksoittaista paastoa ei suositella (ks. s. 2), mutta sillä ei silti ole todettu olevan merkittäviä sivuvaikutuksia. Joillekin saattaa aiheutua päänsärkyä tai ummetusta, etenkin aluksi. Niitä voi useimmiten lievittää juomalla paljon kalorittomia nesteitä ja syömällä kuitupitoisia ruokia. Jotkut tulevat nälkäisiksi myöhään illalla eivätkä saa kunnolla unta. Apu voi löytyä tukevasta ilta-ateriasta tai ehkä maitolasillisesta ennen nukkumaanmenoa.

Tietyllä tapaa 5:2-dieetti on yksinkertaisesti moderni versio ikivanhasta ajatuksesta. Paastoa on harjoitettu muodossa tai toisessa vuosisatojen ajan useimmissa suurissa uskonnoissa, ja oikein tehtynä se vaikuttaa erittäin turvalliselta.

Syömiseen liittyy kuitenkin lukuisia myyttejä, jotka saattavat estää sinua kokeilemasta jaksoittaista paastoa. Näitä ovat:

- Sinun pitää syödä aina kun olet nälkäinen.
- Syöminen muutaman tunnin välein kiihdyttää aineenvaihduntaasi.
- Jos et syö muutaman tunnin välein, verensokerisi laskee ja sinua alkaa huimata.

Millään näistä yleisistä uskomuksista ei ole tieteellistä perustaa. Paastoaminen missä tahansa muodossa on varmasti aluksi rankkaa, mutta huomaat vielä, että kiljuvaa nälkää voi hallita ja se menee pian ohi. Aineenvaihdunnan kannalta ei ole myöskään hyötyä siitä, että hajautat kalorit päivän ajalle. Ei liioin ole todisteita siitä, että lyhyet ruoattomat jaksot laskisivat veren glukoositason liian alhaiseksi. Useimpina öinä olet 12 tuntia syömättä, ja monet voivat ihan hyvin syödä myöhäisen aamiaisen.

Haluat ehkä saada käytännön tukea ennen aloittamista tai vastauksia kysymyksiisi. Löydät runsaasti vinkkejä ja 5:2-dieettiä kokeilleiden kannustavia neuvoja osoitteesta thefastdiet.co.uk, jossa voit myös jakaa omia kokemuksiasi. Tosin tässä vaiheessa sinua saattaa jo hiukoa. On aika siirtyä luokkahuoneesta keittiöön.

Haluatko todella tehdä ruokaa paastopäivänä?

Olemme kaikki erilaisia. Paastotessasi et välttämättä halua viettää aikaa keittiössä raaka-aineiden ja houkutusten ympäröimänä. Toisille on tärkeää nopeus ja yksinkertaisuus, ja he suosivat niukkaa ja vaatimatonta ruokavaliota – ja tässä kirjassa on paljon ideoita tätä lähestymistapaa noudattaville.

Toiset, kuten minä, haluavat mieluummin tehdä paastopäivän ruoasta mielenkiintoista ja maukasta ja lopettaa päivän raikkaaseen ja vähäkaloriseen ateriaan. En voi luvata kiiltävää ja täyteläistä voikastiketta tai muissa keittokirjoissa vilahtelevia paksuja vanukkaita. Tässä kirjassa ei ole vanukkaita lainkaan. Voin kuitenkin tarjota terveellistä, monipuolista, ravitsevaa, kaunista ja raikasta ruokaa, joka on sekä helppotekoista että helppotajuista. Kirjassa on myös erikoisempia ruokia, jotka avartavat mielikuvitusta ja vievät meidät kaikki pienelle matkalle.

Ruokahifistelijöiden dieetti

Itse asiassa väittäisin jopa, että 5:2-dieetti on ”ruokahifistelijöiden dieetti”. Rajoitat kalorimäärää – herkutellen kalorimäärän puitteissa niin halutessasi – kahtena päivä-

nä viikossa, kun taas muina viitenä päivänä voit syödä aivan normaalisti. Emme suosittele mässäilyä mutta neuvomme kyllä unohtamaan, että olet ylipäätään dieetillä. Viitenä päivänä viikossa voit, ja sinun myös pitää, unohtaa 5:2-dieetti totaalisesti.

Jaksoittainen paasto kannustaa kuitenkin käyttämään vähemmän valmisruokia ja sitä myöten niiden sisältämiä säilöntäaineita sekä pakkauksia. Se saa sinut syömään tuoreita ja laadukkaita tuotteita kahtena päivänä viikossa. Lopputulos? Ajan myötä? Tiedämme kaikki paljon paremmin, mitä lautasella oleva ruoka sisältää.

Rahaakin säästyy

5:2-dieetillä syöt ajoittain vähemmän, joten kulutat vähemmän, mikä sopii hyvin näihin säästäväisyyden aikoihin. 5:2-dieettiä noudattava Snorvey kirjoittaa ruokalaskuistaan: ”Ne ovat selvästi pienempiä. En ollut edes ajatellut asiaa, ennen kuin joku otti sen puheeksi, mutta karkeasti arvioiden ne ovat noin 15 prosenttia pienempiä. Jos vuodessa jää syömättä arviolta 395 000 kaloria vähemmän ruokaa (näin meidän kesken: vaimokin noudattaa 5:2-dieettiä), siitä kertyy hyvä summa rahaa vuoden kuluessa.”

Ruokaa myös paastoa harjoittamattomille

Tämän kirjan avulla hankit joustavan repertuaarin ruokia, jotka ovat joskus nopeatekoisia, aina herkullisia, mutta ennen kaikkea niissä on vähän nopeita hiilihydraatteja. Jos siis lasket kaloreita perinteiseen tapaan – päivästä toiseen – tämä kirja sopii myös sinulle: voit hyvin käyttää sitä arjen vähäkaloristen ruokien keittokirjana.

Itse asiassa yksi suurimmista muutoksista, joka toivon mukaan tapahtuu oltuasi 5:2-dieetillä useampia kuukausia, ja kuten monille paastoajille on jo käynyt, on, että ruokahalusi muuttuu ja mielesi alkaa tehdä terveellisiä ruokia *viikon jokaisena päivänä*: saatat alkaa himoita raikkaita salaatteja, ihania keittoja, vähärasvaisia proteiineja, säkenöiviä makuyhdistelmiä tai täyttäviä aamiaisia, jotka eivät rasita liiaksi paistinpannua. Tässä kirjassa on lukemattomia reseptejä, jotka täyttävät nämä vaatimukset. Kirjasta hyötyvät myös maidolle tai viljalle allergiset, koska vain muutamassa ruokaohjeessa on niitä kumpaakaan. Se sopii melko hyvin myös kasvissyöjille, koska monet ohjeista perustuvat kasviproteiineihin.

Kirjalla on paljon tarjottavaa silloinkin kun et paastoa: leikittele aineksilla, kasvata kalorimäärää ja syö lisäkkeeksi pala hapanleipää, keko nuudeleita tai riisiä tai maissia voinokareen kera. Kaikilla ohjeilla syntyy hyvää ruokaa minä viikonpäivänä tahansa.

MITÄ, MILLOIN JA MITEN SYÖDÄ PAASTOPÄIVÄNÄ

Mitä syödä?

Tähän ei ole monia sääntöjä. Ei tulitikkurasian kokoisten juustoannosten punnitsemista. Ei mittaamista, hermoilua eikä monimutkaisia yhtälöitä. Paastopäivän ruokamantra kuuluu kaikessa lyhykäisyydessään "enimmäkseen kasviksia ja proteiineja".

Niihin kaikki tämän kirjan reseptit perustuvat. Käytämme me vähän myös rasvaa, muutaman hitaan hiilihydraatin ja ehkä tilkan maitoa. Tärkeimpiä ovat kuitenkin kasvikset ja proteiinit. Ainoa avainsanamme niiden lisäksi on monipuolisuus. Monipuolinen ruokalautanen tarjoaa monenlaisia ravintoaineita ja näyttää houkuttelevalta.

Mitä paastopäivän lautaselle siis kuuluu?

Aloitetaan hiilihydraateista

Yksi tärkeistä terveyteesi vaikuttavista hormoneista on insuliini. Kun syöt, etenkin hyvin hiilihydraattipitoista ruokaa, veresi glukoositaso kohoaa ja tätä kompensoidakseen haimasi suoltaa insuliinia. Insuliini auttaa siirtämään glukoosia verestä ja varastoimaan sitä maksaan tai lihaksiin glykogeeniksi. Se myös estää kehoasi käyttämästä rasvaa polttoaineena.

Jos kulutat jatkuvasti paljon sokerisia, hiilihydraattipitoisia ruokia (ja juomia), kehosi joutuu tuottamaan aina vain enemmän insuliinia. Ajan myötä solusi eivät enää reagoi insuliiniin yhtä hyvin, ja kehosi joutuu noidankehään, jossa sen pitää tuottaa aina vain enemmän insuliinia päästäkseen samaan tulokseen. Tämä saattaa johtaa tyypin 2 diabetekseen, joka puolestaan lisää huomattavasti riskiä sydänkohtaukseen, aivohalvaukseen, impotenssiin, sokeutumiseen ja raajojen menettämiseen huonon verenkierron takia. Sillä on myös yhteys aivojen surkastumiseen ja dementiaan.

Ongelmana on lisäksi se, että insuliini ei ainoastaan ole sokerin ja rasvan säätelijä vaan myös stimuloi yhdessä IGF-1-hormonin kanssa uusien solujen kasvua ja uusiutumista. Tämä jatkuva aktiivisuus lisää riskiä, että jotkin näistä soluista muuttuvat syöpäsoluiksi. Korkeilla insuliini- ja IGF-1-tasoilla on yhteys rintasyövän, paksusuolen syövän ja eturauhassyövän kaltaisiin syöpiin.

On vahvoja todisteita siitä, että kalorimäärän, etenkin hiilihydraattimäärän, rajoittaminen pariksi päiväksi viikossa parantaa insuliiniherkkyyttä ja vähentää verenkierrossa olevan insuliinin määrää. Tämän kirjan ruokaohjeet perustuvat tähän lähestymistapaan, ja niissä viitataan ainesten glykeemiseen indeksiin (GI) ja glykeemiseen kuormaan (GK). Muistat varmaan, että GI-arvo kuvaa ruoka-aineen aiheuttamaa muutosta verensokerissa verrattuna puhtaaseen glukoosiin (jonka indeksi on 100). GK ottaa huomioon, kuinka paljon ruoka-aineessa on hiilihydraatteja. Esimerkiksi vesimelonilla on korkea GI mutta suhteellisen matala GK, koska se on suurimmaksi osaksi vettä.

Paastopäivinä saat siis syödä, mutta pyri syömään matalan GI:n ruokia; toisin sanoen

ruokia, jotka eivät aiheuta verensokeriin piikkiä. Useimmat kasvikset ovat paastoajan ystäviä, koska niillä on matala GI mutta myös, koska ne ovat täyttäviä mutta vähäkalorisia ja pitävät nälän loitolla.

Proteiinit

Toisin kuin nopeat hiilihydraatit, proteiinit antavat pitkäkestoisen kylläisyyden tunteen, minkä takia niitä kannattaa syödä runsaasti paastopäivän aterioilla.

Sanasta *proteiini* tulee monille mieleen liha. Vaikka kanassa ja naudanlihassa on runsaasti proteiinia, sitä on myös kalassa, maidossa, pähkinöissä, siemenissä ja palkokasveissa. Proteiinit ovat välttämättömiä ravintoaineita, kudosten rakennuspalikoita sekä pääasiallinen polttoaineen lähde. Keho ei varastoi proteiinia rasvan ja hiilihydraattien tavoin, vaan ruoansulatusjärjestelmä hajottaa proteiinia sisältävät ruoat aminohapoiksi, joita käytetään moniin elintärkeisiin tarkoituksiin, kuten lihasten, hormonien, entsyymien ja aivojen välittäjäaineiden rakennusaineiksi.

Koska kehosi ei varastoi proteiinia, suosittelemme paastopäivinä lisäämään proteiinia ruokavalioosi, jotta saat sitä enemmän juuri niinä päivinä. Siten hyödyt sen täyttävästä vaikutuksesta (proteiinit todella ylläpitävät kylläisyyden tunnetta kauemmin kuin hiilihydraatit) ja proteiinitasosi pysyy riittävänä koko ajan. Ruokapäivinä suosittelemme tietenkin syömään normaalisti ja unohtamaan koko dieetin.

Proteiinin saantisuositus on suunnilleen 55 grammaa päivässä. Jos haluat olla tarkempi, erään ohjeen mukaan proteiinia tulisi saada 0,83 grammaa painokiloa kohti – mikä 70-kiloisella miehellä tarkoittaa noin 58:aa grammaa päivässä ja 60-kiloisella naisella noin 50:tä grammaa.

Kasvikset

Kasvien tuottamat väriaineet eivät ainoastaan houkuttele pölyttäviä hyönteisiä vaan myös kuuluvat tuhansiin fytokemikaaleina tunnettuihin bioaktiivisiin yhdisteisiin, jotka suojaavat kasveja. Syömällä monia erivärisiä kasviksia saamme saman suojaavan vaikutuksen, ja paastopäivinä ne ovat ruokavalion kulmakivi.

Vihreä

Lehtivihannekset, kuten pinaatti, mangoldi, salaatti ja lehtikaali, ovat hyviä magnesiumin, mangaanin ja kaliumin kaltaisten kivennäisaineiden lähteitä. Ristikukkaiset vihannekset taas sisältävät rikkiä ja orgaanisia rikkiyhdisteitä. Niitä ovat keräkaali, kukkakaali, parsakaali ja muut *Brassica*-suvun jäsenet. Rikkiä tarvitaan glutationin, tärkeän antioksidantin, sekä metioniinin ja tauriinin kaltaisten aminohappojen tuotantoon.

Eri kasvikset sisältävät eri aineita: esimerkiksi pinaatissa on paljon kalsiumia, joka kuitenkin imeytyy huonosti. Jos siis haluat saada kalsiumia, suosi parsakaalia. Lue lisää ravitsemuksellisesta lisästä reseptisivujen HUOMAA-kohdasta.

Oranssi ja keltainen

Sana flavonoidi tulee latinan ’keltaista’ tarkoittavasta *flavus*-sanasta, ja kasvissa tämä yhdiste houkuttelee pölyttäviä hyönteisiä ja suojelee kasvia ultraviolettisäteilyn haitoilta. Tutkimuksissa on myös osoitettu, että ihmiskehossa flavonoidit ehkäisevät allergioita, tulehduksia ja infektioita.[4] Keltaiset tai oranssit hedelmät ja kasvikset, kuten porkkanat, melonit, tomaatit, paprikat ja kesäkurpitsa, sisältävät karotenoidi-nimistä flavonoidia. Porkkanoissa oleva karotenoidi voi muuttua retinoliksi, A-vitamiinin aktiiviseksi muodoksi, joka on tärkeä näön, luuston kasvun ja immuunivasteen kehittymisen kannalta.

Punainen

Karotenoidit ovat kasvikunnassa esiintyviä väriaineita. Niiden ryhmään kuuluva lykopeeni, jota on erityisesti tomaateissa, saa aikaan punaisen värin. Se on antioksidantti ja voi tuoreen tutkimuksen mukaan pienentää aivohalvauksen riskiä.[5] Kumma kyllä, tomaattien kypsentäminen aktivoi lykopeenia, koska kuumuus auttaa hajottamaan kasvin paksuja soluseiniä, mikä edistää ravintoaineiden imeytymistä.[6] Valitettavasti kuumentaminen myös tuhoaa C-vitamiinia, joten aina jotain myös menetetään.

Sininen ja purppura

Siniset ja purppuranväriset ruoka-aineet saavat värinsä antosyaani-nimisiltä flavonoideilta. Hyviä antosyaanin lähteitä ovat esimerkiksi karhunvatukat, mustikat, mustaherukat, violetit porkkanat, punakaali ja punasipuli sekä perunan violetit lajikkeet. Joidekin tutkimusten mukaan antosyaanipitoiset mustikat voivat hidastaa ikääntymiseen liittyviä muutoksia kognitiivisissa toiminnoissa.[7]

Valkoinen

Ryhmään kuuluvat mm. valkosipuli, hopeasipuli, salottisipuli ja purjo, joissa kaikissa on paljon allyylisulfidia. Vaikkei valkosipulin olekaan todistettu torjuvan vampyyreja, se näyttää olevan melko hyvä tappamaan mikro-organismeja; sitä on tavattu syödä raakana yskää, nuhaa ja kurkkutulehduksia vastaan. Myös esimerkiksi perunassa, palsternakassa ja kukkakaalissa on hyviä valkoisia tehoaineita.

Kasvikset: raakoina vai kypsennettyinä

On väitelty siitä, mikä on paras tapa kypsentää kasvikset, jotta niissä säilyisi mahdollisimman paljon hyviä aineita. Vastaus on, että ei ole yhtä vastausta. Se riippuu tilanteesta.

Kypsennämme ruoan, jotta siitä tulisi paremmin sulavaa; kypsentäminen mureuttaa lihan ja hajottaa kovat kasvikuidut, mistä ruoansulatuksemme ei oikeastaan enää selviydy. Kypsentäminen vaikuttaa kuitenkin myös tiettyihin vitamiineihin. Esimerkiksi C-vitamiini tuhoutuu herkästi kuumennettaessa, kun taas lykopeeni hyötyy siitä. Jos olet raakaruokavaliolla, saat todennäköisesti paljon C-vitamiinia mutta vain vähän lykopeenia. Porkkanoiden, pinaatin ja keräkaalin keittäminen ja höyryttäminen lisää myös karoteenin biosaatavuutta mutta laskee muiden vitamiinien pitoisuutta. Käytä siis sekä raakoja että kypsennettyjä kasviksia. Syö molempia. Usein.

Miksi vihannekset päihittävät hedelmät

Kun ihmisiä kehotetaan syömään enemmän hedelmiä ja vihanneksia, he syövät usein vain enemmän hedelmiä. Päällisin puolin se ei ole huono juttu, koska hedelmät ovat vihannesten tavoin pullollaan hyviä ravintoaineita. Valitettavasti monet hedelmät ovat pullollaan myös kaloreita ja fruktoosia. Vihannekset ovat sen sijaan täyttäviä ja kuitupitoisia eivätkä juuri vaikuta verensokeriin ja sitä myöten insuliinitasoon.

Jotkin hedelmät ja marjat, kuten mansikat ja mustikat, ovat tosin yllättävän vähäkalorisia eivätkä vaikuta epäsuotuisasti verensokeriin (ellei niitä sitten hukuta sokeriin), mistä syystä niitä on käytetty kirjan ohjeissa. Mustaherukat ja vadelmat kelpaavat myös varsin hyvin. Toiset, kuten ananas, ovat sen sijaan erittäin sokeripitoisia. Esimerkiksi isossa banaanissa on noin 120 kaloria, kun taas isossa porkkanassa on noin 30 kaloria, samoin kuin isossa annoksessa parsakaalia. Vaikka siis yleisesti toki kannustamme syömään hedelmiä, makei-

den hedelmien syömistä kannattaa säännöstellä paastopäivinä.

Jos päätät syödä hedelmän, syö se tuoreena äläkä kuivattuna, koska kuivaamisessa sokeri tiivistyy. Esimerkiksi 100 grammassa tuoreita aprikooseja on noin 31 kaloria, kun taas samassa määrässä kuivattuja aprikooseja kaloreita on nelinkertaisesti.

Mehuna vai eikö mehuna?

Vaikka hedelmiä pidetäänkin ravintopitoisina, niistä tehdyissä mehuissa on enemmän sokeria ja vähemmän ravintoaineita kuin kokonaisissa hedelmissä. Mehustettaessa hedelmien tai vihannesten kuori tuhoutuu väistämättä – tärkeät terveyttä edistävät väriaineet, flavonoidien ja karotenoidien lähteet, ovat kuitenkin juuri kuoressa (ja joskus hedelmälihassa). Mummusi oli oikeassa: syö myös kuoret!

Kuoret ovat myös ensisijainen, elleivät ainoa, kuidun lähde. Kuidut ovat tärkeitä vatsasi terveydelle – ja hidastavat ruoansulatusta ja sokerin imeytymistä. Lopputulema on tämä: mehusta saa kohtalaisesti ravintoaineita päivinä, joina et pysty syömään tavanomaista määrää hedelmiä ja vihanneksia, mutta niiden korvikkeeksi se on riittämätön.

Hyvät rasvat ja miksi tarvitset niitä

Rasvalla on oma tehtävänsä, ja sitä voi kuulua ruokavalioon myös liian vähän. Rasvaa tarvitaan siksi, että tietyt vitamiinit (A, D, E ja K) ovat rasvaliukoisia, mikä tarkoittaa, että ne vaativat imeytyäkseen rasvaa (B-vitamiinit ja C-vitamiini ovat vesiliukoisia eivätkä tarvitse rasvaa imeytymiseen). Ravinnon rasva kuljettaa vitamiinit ohutsuolen seinämän läpi verenkiertoon ja edelleen maksaan, mihin ne varastoidaan, kunnes keho tarvitsee niitä. Rasvoissa on kuitenkin eroja. Vähennä paastopäivinä tyydyttyneiden rasvojen (eläinrasvojen) määrää, vältä transrasvoja ja käytä niiden sijaan pähkinöistä, siemenistä, oliiveista tai avokadoista saatavia kasvirasvoja. Runsasvitamiinisen aterian lisäksi rasvaa tarvitaan vain vähän. Kirjan resepteissä tämä on otettu huomioon, joten sinun ei tarvitse edes laskea.

Miksi keittoa?

Huomaat myöhemmin, että tässä kirjassa on useita keittoreseptejä, mikä saattaa sinusta olla outoa ottaen huomioon neuvomme hedelmien mehustamisesta. Keitot ovat erikoistapaus, ja ne kannattaa sisällyttää paastopäivän ruokalistaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vaikka nesteet eivät yleisesti ole yhtä täyttäviä kuin kiinteät ruoat, keitot tekevät poikkeuksen: ne ovat todella täyttäviä ja Indianan Purduen yliopiston tutkijoiden sanoin ”vievät nälkää ja lisäävät kylläisyyttä – – rinnastettavissa kiinteisiin ruokiin”.[8,9] Lyhyesti sanottuna keitot tekevät kylläiseksi ja pitävät kylläisenä. Loistavia uutisia paastopäivää ajatellen. Mikä parempaa, kotitekoinen keitto syntyy vihanneslokeron nuupahtaneistakin kasviksista, maistuu aina erilaiselta ja lämmittää sydäntä.

Milloin syödä?

Päätät aikataulun pitkälti itse. Syö, kun se sopii sinulle, perheellesi, elämäntyyliisi, päivääsi. Kirjan ruokaohjeet on jaettu aamiaiseen ja päivälliseen, mutta ruokia ei ole mikään pakko syödä aamulla ja illalla, niillä päivä on vain totuttu aloittamaan ja lopettamaan. Monia ruoista voit syödä milloin tahansa oman aikataulusi mukaan. Haluat ehkä jättää aamiaisen väliin tai olla syömättä päivällistä. Saat päättää aivan itse.

5:2-dieettiä on sanottu kaikkein joustavimmaksi dieetiksi aivan syystä.

On kuitenkin tärkeää pyrkiä pitämään syömisten välinen ruoaton ajanjakso mahdollisimman pitkänä – siihen perustuvat monet jaksoittaisen paaston terveyshyödyt, kuten ensimmäisen kirjamme lukijat jo tietävät. Paastopäivänä Michael ja minä syömme molemmat aamiaisen kello 7 ja päivällisen kello 19, jolloin väliin jää ihanteellinen 12 tunnin ruoaton ajanjakso. Sinä saatat valita toisin. Nämä eivät ole sääntöjä vaan ainoastaan ehdotuksia.

On syytä toistaa tämä *5:2-dieetti*-kirjan kohta: ”Tavoitteena on siis järjestää elimistölle ruoatonta tilaa hengittämiseen. Pienestä ylimääräisestä energiamäärästä (naisilla 510 kilokaloria, miehillä 615 kilokaloria) ei ole haittaa – se ei tee paastoa tyhjäksi. Itse asiassa energiansaannin vähentäminen neljännekseen tavanomaisesta paastopäivänä on vain idea ideoiden joukossa, mutta sillä on kliinisten kokeiden mukaan systeemisiä vaikutuksia aineenvaihduntaan. 500 tai 600 kilokalorissa ei sinällään ole erityistä taikaa. Näistä luvuista kannattaa kuitenkin pitää määrätietoisesti kiinni. Tällaiset rajoitteet ovat tarpeen, jotta menetelmä olisi tehokas pidemmällä aikavälillä.”

Tärkeintä on kuitenkin löytää tapa, joka sopii sinulle parhaiten. Mikä tarkoittaa, että sinulle saattaa tulla hieman…

Nälkä?

Kuten monet paastossaan onnistuneet tietävät, nälkä ei ole sellainen peto, joksi me sen kuvittelemme. Se on hallittavissa, yleensä melko kohtuullinen ja menee pian ohi. 5:2-dieetin yleinen idea on antaa elimistölle silloin tällöin lomaa syömisestä, ”vapaapäiviä”, jolloin sen ei tarvitse käsitellä ruokaa. Jotkut huomaavat muutaman viikon jälkeen voivansa helposti olla jopa 12 tuntia ilman ruokaa. Toisille se osoittautuu liian vaikeaksi. Muista, että tärkeintä on löytää kaava, josta pystyt pitämään kiinni.

Tästä syystä tässä kirjassa ehdotetaan paastopäivään sopivia välipaloja (ks. s. 211). Jos sinun on pakko syödä välipala, tee se tietoisesti ja ole tarkka, vältä nopeita hiilihydraatteja ja pidä aina silmällä GI-arvoja. Muista myös, että jokainen välipala syö kalorikiintiötäsi – syöt saman määrän kaloreita, mutta ne hajautuvat päivän ajalle. Heikentääkö tämä jaksoittaisesta paastosta saatavia hyötyjä? Emme tiedä, asiaa ei ole tutkittu. Meistä on tärkeää, ettet lannistu tai luovuta ensimmäisen esteen kohdalla, koska paastoaminen tuntuu liian vaikealta. Jos napostelu auttaa sinua pääsemään alkuun, hyvä juttu.

Jos syöt paastopäivänä oikein ja oikeita ruoka-aineita, saatat tietenkin välttyä näläntunteelta kokonaan. Seuraavaksi onkin aika tutustua resepteihin sekä käytännön toimiin.

KÄYTÄNNÖN NEUVOJA

Osa ruokaohjeista on todella yksinkertaisia, osa monimutkaisempia. Toiset ovat 5:2-dieettiin sovellettuja vanhoja suosikkeja, kun taas toisissa maistuvat uudet makuyhdistelmät. Jotkin saavat sinut liikkumaan, keräämään villivihanneksia tai hoitamaan kasvimaata. Jotkin laittavat sinut hakemaan säilykkeitä kuiva-ainekaapista.

- Kirja on jaettu yksinkertaisiin ja enemmän aikaa vieviin resepteihin, joten voit käyttää paastopäivän ruoan valmistamiseen niin paljon tai vähän aikaa kuin haluat.
- Jokaisessa ohjeessa on laskettu yhden annoksen kalorimäärä, ja kaloripitoisuus kasvaa jokaista lukua edettäessä. Ajatuksena on, että voit yhdistää minkä tahansa aamiaisen ja päivällisen niin, että päivän 500 tai 600 kalorin ”kiintiö” täyttyy. Esimerkkejä hyvistä yhdistelmistä on sivujen 212–213 ateriasuunnitelmissa.
- Joistain ohjeista tulee kaksi tai useampi annosta – täysin siitä syystä, että ruokaa on helpompi tehdä enemmän (kastiketta on vaikeaa tehdä yhdelle) – mutta kalorimäärä viittaa aina yhteen annokseen. Useimpiin ruokiin voit vapaasti lisätä enemmän lehtivihanneksia; se ei juuri vaikuta kalorisaantiin mutta tuo lisää täyttävyyttä ja toivottuja ravintoaineita.
- Erityisen terveellisiin resepteihin on merkitty ravitsemuksellinen lisä (ks. kohta HUOMAA) sekä GI- tai tai GK-arvo

Makua ilman rasvaa

Jokainen tietää, että reilu siivu voita saa melkein kaiken – jopa vanhan saappaan – maistumaan upealta. Meidän tehtävämme on täyttää makutyhjiö jollain muulla kuin tyydyttyneellä rasvalla. Tässä kisassa paalupaikan vie vaatimaton sitruuna: sitruunamehu korostaa makuja loistavasti ja tuo raikasta kirpeyttä lukemattomiin hitaasti kypsennettäviin ruokiin. Herkullista on myös paahdettu valkosipuli.

Tulet huomaamaan, että monet tämän kirjan paastopäivän ruokaohjeista perustuvat limettimehun, soijakastikkeen, tuoreen inkiväärin, valkosipulin ja kalakastikkeen viisikkoon – *nam jiminä* tunnettuun yhdistelmään, jossa on valtavasti makua mutta hyvin vähän kaloreita. Myös yrteillä ja mausteilla tulisi olla tärkeä osa paastopäivän ruoanlaitossa. Juustokuminan siemenet, kardemumman siemenkodat, makea espanjalainen paprikajauhe, vihreä basilika, tillin herkät oksat… Tässä kirjassa niitä ei käytetä koristeina vaan keskeisenä ainesosana. Myös chilit ovat painonsa arvosta kultaa. Tässä paastopäivän ruokakomeron perusainekset:

Hiilihydraatit

Vältä pääsääntöisesti valkoisia hiilihydraatteja paastopäivänä. Jos kaipaat korviketta leivälle, syö ohut ruisnäkkileipä. Kokeile pastan tai vehnänuudelien vaihtoehdoksi shirataki-ihmenuudeleja. Ne on tehty veteen liukenevasta kasvikuidusta nimeltä glukomannaani, joten niissä ei ole rasvaa, sokeria, gluteenia eikä tärkkelystä. Ei myöskään makua, joten ota avuksi *nam jim*.

Viljat

Hiilihydraatteja tulee syödä paastopäivänä vain rajoitetusti, ja valitse silloinkin täysjyvätuotteita – niissä on paljon kuitua,

B-vitamiineja ja raffinoimattomia ravintoaineita, ja ne sulavat hitaasti. Hyviä proteiinin lähteitä ovat kvinoa ja bulguri, ja riiseistä paras on tumma basmatiriisi. Suosi isoja kaurahiutaleita, jotka ovat muita hiutaleita täyttävämpiä ja vähemmän käsiteltyjä.

Palkokasvit

Palkokasvit, kuten linssit, herneet ja kaikenlaiset pavut, ovat erinomaisia kasviproteiinin ja kuidun lähteitä, ja niillä on alhainen GI-arvo. Nakkaa ostoskärryihisi tölkkikaupalla pinto-, borlotto- tai voipapuja (kokeile, et voi valita väärin). Tästä kirjasta löydät useita reseptejä, joilla loihdit purkista päivällisen.

Säilykkeet

Et pääse pitkälle ilman tomaattimurskaa, joten pidä aina varalla yhtä tai kahta tölkkiä (sekä tuubia tomaattipyreetä, jolla saa syvyyttä monenlaisiin ruokiin). Pidän etenkin säilötyistä kirsikkatomaateista, jotka ovat makeita ja maukkaita. Myös pari tölkkiä tonnikalaa (vedessä, kalorimäärän minimoimiseksi) ja rasia anjovisfileitä ovat ehdoton juttu.

Rasvat

Valitse hyviä rasvoja tyydyttyneiden sijaan, eli saat unohtaa voin. Käytä sen sijasta näitä:

- **Oliiviöljy**: kertatyydyttämätön öljy, joka kestää paremmin kuumuuden haitallisia vaikutuksia kuin monityydyttymättömät öljyt, kuten maissiöljy. Münchenin teknillisen yliopiston tuoreen tutkimuksen mukaan oliiviöljy lisää selvästi kylläisyyden tunnetta.[10] Kallista ekstraneitsytoliiviöljyä tarvitaan vain salaatinkastikkeisiin ja antamaan makua kasviksille; käytä ruoanlaittoon tavallista oliiviöljyä.
- **Jalostamaton pellavansiemenöljy**: pellavansiemenissä on runsaasti alfalinoleenihappoa (omega-3-rasvahappo) ja viruksia torjuvia lignaani-antioksidantteja. Käytä kylmäpuristettua pellavansiemenöljyä salaatinkastikkeisiin (paistaminen tuhoaa sen hyvät ominaisuudet).
- **Kookosöljy**: hapettuu hitaammin ja kestää paremmin kuumentamista kuin muut ruokaöljyt. Hyvä sydänystävällisten rasvahappojen lähde, jonka ei pitäisi nostaa kolesterolia.
- **Rapsiöljy**: sisältää vain 7 prosenttia tyydyttyneitä rasvahappoja (voissa niitä on 51 prosenttia). Rapsiöljy ei kärsi kuumentamisesta, toisin kuin oliiviöljy, joten se sopii vokkaamiseen.

Maitotuotteet

Vältä paastopäivänä rasvaisia maitotuotteita. Joissain tämän kirjan ohjeissa tarvitaan kevyttä ranskankermaa tai vähärasvaista maustamatonta jogurttia. Huomaa, että jotkin juustot ovat muita vähäkalorisempia: esimerkiksi lampaanmaidosta tehdyssä fetassa on paljon proteiinia, kalsiumia ja B12-vitamiinia. Myös kevyt mozzarella on näppärä peruselintarvike.

Siemenet

Auringonkukan- ja kurpitsansiemenet ovat ravinteikas lisä aamiaismysliin sekä salaattipäivällisiin ja tuovat ruokavalioosi hyviä kasvirasvoja.

Pähkinät

Pähkinät ovat täyttäviä, kuitupitoisia ja käteviä nälän iskiessä. Vaikka niissä on runsaasti kaloreita, pidä varalla pinjansiemeniä, manteleita, pistaasipähkinöitä ja (omega-9-pitoisia) saksanpähkinöitä, joita voit lisätä salaatteihin ja puuroon.

Maun antajat

Tämän hyllyn sisältö riippuu täysin omista mieltymyksistäsi. Omalleni kuuluvat:

- **Liemikuutiot**
- **Mausteet** Niin monia kuin vain ehdit käyttää kenenkään valittamatta.

- **Chilihiutaleet, cayennenpippuri ja savustettu paprikajauhe**
- **Tabasko ja worcestershirekastike**
- **Valkosipuli** Kynsikaupalla, sekä rapeaksi paahdettua valkosipulia pho-keittoon, kalaruokiin ja kesäsalaatteihin ripoteltavaksi.
- **Tuore inkivääri** Viipaloin sitä melkein kaikkialle vokkiruoista teehen.
- **Sinappi** Erilaisia sinappeja eri käyttö-tarkoituksiin: melko tulista keltaista englantilaista, mietoa ja täyteläistä ruskeaa ranskalaista sekä kirpeähköä ja aromaattista karkearakenteista dijon-sinappia.
- **Sipulit, salottisipulit ja kevätsipulit** Jälkimmäisillä saa sipulin maun ilman kyyneleitä.
- **Kalakastike ja soijakastike** (valitse vähä-suolainen versio) sekä mirin.
- **Etikka** Valkoviini-, punaviini-, siideri- ja riisiviinietikka: sinappien tavoin etikoilla on hiukan erilaisia käyttötarkoituksia.
- **Chili- ja valkosipulitahna** Päiviin, joina pilkkominen ei jaksa kiinnostaa.
- **Merisuola – tai vuorisuola – ja vasta-rouhittu mustapippuri** Molemmissa on upea tuoksu ja koostumus.

Makeutusaineet

Vältä raffinoitua sokeria paastopäivinä. Vaikka hunaja on luonnollinen makeuttaja, se aiheuttaa verensokeripiikin. Kokeile sirottaa aamupuuroon kookoshiutaleita keinotekoisten makeutusaineiden sijaan, tai käytä tilkka agaavesiirappia: kaktuksen-kaltaisesta kasvista saatavaa matalan GI:n makeutusainetta, jota Meksikossa kutsutaan *aguamieliksi* eli 'hunajavedeksi'.

Kymmenen asiaa, joita hoikilla ihmisillä on jääkaapissaan

1. Sitruunoita
2. Vapaan kanan munia
3. Kevyttä hummusta
4. Tärkkelyksettömiä kasviksia (kukka-kaalia, parsakaalia, paprikoita, retiisejä, kirsikkatomaatteja, lehtiselleriä, kurkkua, sieniä, lehtisalaattia, taittoherneitä, sokeriherneitä ja nuorta pinaattia)
5. Fetaa, raejuustoa ja kevyttä mozzarellaa
6. Ituja – alfalfaa, mungopapua ja soija-papua kavereineen
7. Etikkasäilykkeitä – chilejä, jalapenoja, cocktailkurkkuja
8. Tuoreita mansikoita
9. Tuoreita chilejä
10. Vähärasvaista maustamatonta jogurttia

Ja pakastimessa…

- **Inkivääriä** Helpointa raastaa jäisestä juuresta.
- **Soffrittoa** Valmiiksi pilkottu seos sipulia, porkkanaa ja selleriä (tunnetaan myös nimellä mirepoix), jolla säästää aikaa ja energiaa ruokaa laitettaessa.
- **Lientä** Tyhjässä (ja puhdistetussa) maitotölkissä.
- **Tuoreita yrttejä** Pakastettuina tilkassa vettä jääpalamuoteissa.
- **Keittoa** Tee kaksinkertainen annos ja pakasta puolet. Paksut keitot kestävät pakastamista parhaiten; voit ohentaa sulanutta keittoa liemellä.
- **Herneitä, soija- ja härkäpapuja** Nakkaa keittoihin, patoihin ja (ryöpättyinä) salaatteihin.
- **Mustikoita ja muita ilman sokeria pakastettaviksi sopivia marjoja** Kylmä pikku välipala.

Paastopäivän keittiö

Kirjan ohjeet eivät vaadi erikoisia kokkaustaitoja tai työvälineitä. Seuraavista saattaa kuitenkin olla apua keittiössä:

- **Sauvasekoitin** Keittojen soseuttamiseen.
- **Monitoimikone**
- **Höyrykeitin** Kolmikerroksinen bambusta tai teräksestä tehty höyrystin tai kattila, jossa on höyryosa.
- **Yrttileikkuri ja vihannesleikkuri** Kasvisten silppuamiseen.
- **Huhmare** Mausteiden murskaamiseen.
- **Talouspaperia** Ylimääräisen öljyn imeyttämiseen.
- **Grillipannu** Ruskistetun lihan rasva pääsee valumaan pannun uriin.
- **Tarttumattomat keitto- ja paistoastiat** (muun muassa vokkipannu) ja folio Öljyn tarpeen vähentämiseksi.
- **Silikoninen suti** Sivelemiseen.
- **Leivinpaperia** Paketissa (*en papillote*) höyryttämiseen.
- **Sitrusraastin ja raastin**

Paastoruoka: niksit, neuvot ja oikopolut

Öljyt ja rasvat

- Käytitpä mitä ruokaöljyä tahansa (ks. parhaat vaihtoehdot sivulta 17), öljysumuttimella sitä kuluu vähemmän. Yhdessä suihkauksessa ei ole välttämättä edes yhtä kaloria.
- Voit myös levittää öljyn pannuun silikonisella sudilla ja taputella ylimääräisen öljyn talouspaperiin.
- Jos ruoka tarttuu pannuun, lisää pannulle öljyn sijasta tilkka vettä.

Kananmunat

- Keitettyjen kananmunien tai uppomunien tekemiseen ei kulu yhtään ylimääräistä kaloria.
- Täydellisessä uppomunassa on kauniin pyöreä muoto, pehmeä mutta silti kiinteä valkuainen ja herkullisen löysä keltuainen. Hyvä konsti saada munista täydellisiä on laittaa kuorellinen (oikein tuore) kananmuna kiehuvaan veteen 15 sekunniksi ennen rikkomista ja keittää sitten normaalisti.
- Aika on luonnollisesti tärkeä tekijä uppomunia tehtäessä. Voit keittää ne jo edellisenä päivänä: laske keitetyt munat kulholliseen kylmää vettä, peitä ja laita jääkaappiin. Kun haluat lämmittää ne, kaada vesi pois, upota kananmunat kiehuvaan veteen 2–3 minuutiksi ja valuta hyvin talouspaperin päällä.

Liha

- Punaisen lihan ja siipikarjanlihan kypsentäminen nahkoineen maksimoi maun ja estää kuivumista. Älä kuitenkaan syö nahkaa, koska siinä on suuri osa rasvasta.
- Paahda liha ritilällä uunivuoan päällä, jotta ylimääräinen rasva pääsee tippumaan pois.
- Myös grillipannulla rasva kanavoituu uriin eikä päädy lautasellesi – bonuksena saat myös lihan tai kalan pintaan nätit raidat.
- Kypsennä liha ja kala ulkogrillissä aina kun mahdollista – rasva valuu pois ja pääset kesätunnelmaan.
- Vaihtamalla naudanlihan sienisilppuun tai quorniin vähennät kalorikuormaasi.
- Jos kuitenkin syöt nautaa tai lammasta, etsi käsiisi ”niittylihaa”: siinä on vähemmän rasvaa ja enemmän omega-3-rasvahappoja kuin viljalla ruokittujen eläinten lihassa (ja se myös viittaa siihen, että eläin sai elää lajinmukaisemman elämän).
- Laajenna lihavalikoimaasi vähärasvaiseen riistaan. Esimerkiksi hirvenlihassa on vain murto-osa naudanlihan rasvan määrästä.

Kasvikset

- Harjaa kasvikset kuorimisen sijaan, koska monet ravintoaineet sijaitsevat kuoriker-

roksessa. Kuorista saat ruokavalioosi lisää kuituja – ks. s. 14.

- Höyrytä kasvikset keittämisen sijaan – tai käytä mikroa; siten niiden ravintoaineet säilyvät todennäköisemmin.
- Jos kuitenkin keität kasvikset, käytä mahdollisimman vähän vettä äläkä keitä niitä liian kypsiksi, jotta niiden maku ja ravintoarvo eivät heikkene.
- Kun ruskistat ja karamellisoit kasviksia, laita ne kuumalle kuivalle pannulle ja sumuta niihin öljyä sen sijaan, että lisäisit öljyn ensin. Näin kasviksiin imeytyy vähemmän öljyä.
- Kun kalttaat tomaatteja esimerkiksi keittoa varten, kasta ne kiehuvaan veteen 30 sekunniksi, jäähdytä hetki ja kuori terävällä veitsellä tai peukalonkynnellä.
- Kun kuorit valkosipulia, murskaa kynsi kämmenesi tyvellä tai kasta se ensin kuumaan veteen 30 sekunniksi.
- Kun kuorit paprikoita, paahda ne uunissa tummiksi ja peitä kelmulla 10 minuutiksi, niin kuori irtoaa helposti.
- Mausta linssit suolalla vasta keittämisen jälkeen, koska suola tekee niiden kuoresta kovan.
- Käytä pääsääntöisesti tuoreita yrttejä kuivattujen sijaan, koska niissä on yleensä enemmän makua ja ravintoaineita. Kasvata yrttejä ikkunalaudalla tai pidä leikattuja oksia vesikannuissa. Voit myös kietoa tuoreet yrtit kosteaan talouspaperiin ja säilyttää niitä jääkaapin ovessa.

Liemi

- Hyvä liemi on monen ruoan perusta. Voit ostaa liemikuutioita, -jauhetta tai fondia, mutta omatekoinen liemi on hyväksi masulle, ja pakkohan se on sanoa, hyväksi sielulle.
- Pidä lientä varalla pakastimessa; sitten vain lämmität sen, lisäät joukkoon pakastevihanneksia tai yrttejä, kuumennat läpikotaisin, ja sinulla on kulhollinen paastopäivän makuja.
- Luiden paahtaminen ennen niiden lisäämistä liemikattilaan parantaa liemen väriä ja makua. Paras lopputulos syntyy paahdetusta kananruhosta.
- Älä heitä yksittäisiä luita pois: pakasta ne ja tee niistä liemi, kun niitä on riittävästi.
- Bouquet garni tuo liemeen yrttisyyttä. Tee se itse sitomalla kimppu yrttejä narulla yhteen, jolloin se on helppo napata pois, kun yrtit ovat tehneet työnsä.
- Kun lisäät liemeen teelusikallisen etikkaa, kivennäisaineet uuttuvat paremmin liemen maun juurikaan muuttumatta.
- Anna liemen kiehua hiljalleen – hyvä liemi ei synny kiireellä. Lisää kuitenkin tarvittaessa vettä, jotta kattila ei kiehu kuiviin.
- Kuori pinnalta mahdollinen rasva ja vaahto. Imeytä rasva talouspaperiin tai jäähdytä liemi ensin, jolloin kuoriminen on helpompaa. Jos käytät liemen vasta myöhemmin, jätä rasvakerros pinnalle liemen suojaksi ja laita kattila jääkaappiin. Kun haluat käyttää liemen, kuorit vain rasvan pois.

Keitto

- Tee keitosta ruokaisa palkokasveilla perunoiden sijaan. Kourallinen linssejä toimii hyvin.
- Ala suosia kirkkaita kasvisliemiä. Miso- ja pho-keitot ovat vähäkalorisempia kuin täyteläiset kala- ja äyriäiskeitot ja kermapohjaiset keitot.
- Kasvisliemessä on tavallisesti vähemmän rasvaa kuin kanaliemessä.
- Älä soseuta keittoa vaan jätä kasvikset kokonaisiksi, jos resepti vain antaa myöten.
- Tee keittoa reilu satsi ja pakasta se. Samettiset, paksut keitot kestävät pakastamista parhaiten. Muista myös, että niin keitot kuin padatkin maistuvat usein paremmilta seuraavana päivänä.
- Tuo lisää makua misolla, liemikuutiolla tai liemijauheellaa.
- Kun teet keittopohjaa, älä käristä kasviksia voissa vaan käytä vettä tai öljysuihketta.

- Ellet käytä rasvaa, sinun pitää lisätä makua: chilihiutaleita, juustokuminaa, tähtianista, mausteneilikkaa, sitruunamehua, tuoreita yrttejä. Jokainen näistä saa soppakulhosi laulamaan.
- Ripaus sokeria tuo esiin tomaattipohjaisten keittojen maun.
- Parmesaanin kantapala tuo keittoliemeen makua ja täyteläisyyttä vain muutaman kalorin kustannuksella.

Ja lopuksi, laiskaakin laiskempaa paastopäivän ruokaa

Jos kaikki tämä kokkaaminen kuulostaa liian kovalta urakalta päivänä, jolloin et oikeastaan haluaisi ajatella ruokaa, on olemassa vaihtoehtoja, jotka ovat niin yksinkertaisia, että sinun tarvitsee tuskin olla tajuissasi saadaksesi ne suuhusi. Näitä ovat:

- Raa'at kasvikset – napostelupor kkanat käyvät ihan hyvin – sekä pieni purkki hummusta.
- Matalan GI:n marjat ja hedelmät, kuten mansikat, kirsikat, omenat ja päärynät (syö siemenkotineen).
- Sokeriton mysli rasvattoman maidon kera.
- Vähän suolaa ja sokeria sisältävät pavut tomaattikastikkeessa.
- Kupillinen lihalientä, kulhollinen misokeittoa tai pussikeittoa.
- Kourallinen salaatinlehtiä pussista, sulatettuja isoja katkarapuja pakastimesta, reilu tiraus sitruunamehua, suolaa, pippuria ja chilihiutaleita.
- Kovaksi keitetty kananmuna.
- Keko kevyesti höyrytettyjä kasviksia – mitä jääkaapista sattuu löytymään – sekä runsaasti mustapippuria ja parmesaani- tai pecorinoraastetta.
- Savustettu makrillifilee tai pari viipaletta rasvatonta kinkkua kypsän, viipaloidun pihvitomaatin kera.
- Valmispuurolla saat vatsasi täyteen ennen työpäivän alkua, vaikka joutuisitkin syömään sen junassa.
- Valmisruoat ja pienet suuhunpantavat: jos kipaiset työpaikalta ruokakauppaan paastopäivänä, saatavilla on hyviä vaihtoehtoja, kunhan vain valitset viisaasti ja muistat tarkistaa tuotteiden kalorimäärän. Myös tuoretiskiltä saattaa löytää keveitä kasvis- ja hedelmäsalaatteja.

Mutta tietenkin saat niin paljon parempaa ruokaa myös paastopäivänä, kun teet sen itse……

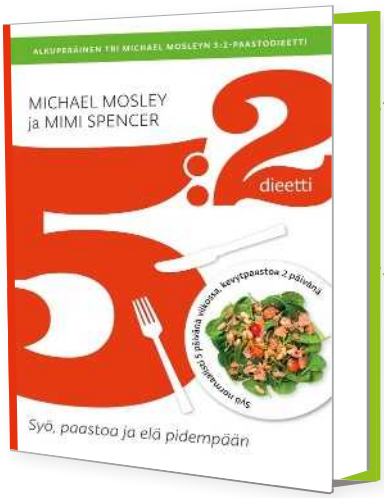
150 vähäkalorista reseptiä **5:2-paastopäiviin!**

Näillä ohjeilla paastoat entistä maukkaammin! Nyt löydät yksissä kansissa riittävästi reseptejä, joiden avulla pystyt sisällyttämään 5:2-paastodieetin osaksi päivittäistä elämääsi.

Kirja sisältää ruokaohjeita mutkattomista aamiaisista kiireettömiin päivällisiin. Kokeneen ravintofysiologi Sarah Schenkerin ateriat ovat monipuolisia ja pitävät nälän loitolla myös paastopäivinä. Reseptien lisäksi saat tiivistelmän 5:2-dieetistä, annosten kalorimäärät sekä runsaasti hyviä neuvoja siitä mitä, milloin ja miten kevytpaastotessa voi syödä.

Kirjan esipuheen on kirjoittanut 5:2-dieetin kehittäjä tohtori Michael Mosley.

- **Rajoita hiilihydraattien määrää paastopäivinä**
- **Suosi proteiini- ja kuitupitoisia ruokia**
- **Syö värikkäitä kasviksia**
- **Vihannekset päihittävät hedelmät**
- **Älä unohda hyviä rasvoja**



Muista myös Michael Mosleyn aito, alkuperäinen 5:2-dieetti-kirja!

ISBN 978-951-0-40267-2
9 789510 402672
68.2 www.wsoy.fi
Päällys Laura Ylikahri