

Kärsimys ja kituuttaminen eivät kuulu laihduttamiseen ja kuntoiluun. Yhteisen ilosanoman lisäksi kevään kunto- ja ravinto-oppaita yhdistää hiilihydraattijahti.

# Kunto ylös, paino alas!

**HELPPOUS** ja mutkattomuus houkuttelevat kunto- ja ravinto-oppaiden ostajaa.

Kilojen pitäisi lähteä alaspäin ja kunnan ylöspäin suhteellisen mukavasti sen jälkeen, kun oppaan neuvot on sisäistetty. Neuvojen sisäistäminen vaatii kuitenkin yleensä runsaasti esityötä ja lopulta elämänmuutoksen.

Hiilihydraatit ovat edelleen jahtin ykköskohde. On tiedettävä, mitkä ruuat sisältävät runsaasti hiilihydraatteja, mitkä vähän. Ruuan sisältämä kalorimäärä ei ratkaise lihomista tai huo-noa oloa, vaan se, mistä kalorit tulevat.

**ILKKA SALMENKAITAN** ja **Varpu Tavon** kattava opas on nimeltään *Laihdu ilman nälkää hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla* (Teos). Kirja selvittää myös parikymmentä vähähiilihydraattipitoista dieettiä.

Tekijät korostavat, että rasva ei ole ylipainon suurin syy. He eivät neuvo karttamaan kerman ja voin käyttöä. Sen sijaan kovetettuja kasvisrasvoja sisältävät tuotteet ja kevyttuotteet he jättäisivät kaupan hyllylle,

## HELJÄ SALONEN

helja.salonen@iltalehti.fi

sillä niissä on runsaasti piilosokeria, aspartaamia ja turhia kaloreita.

Rasvaa suurempia syypäitä lihomiselle ovat sokeri, valkoiset jauhot ja hyvin tärkkelyspitoiset ruuat.

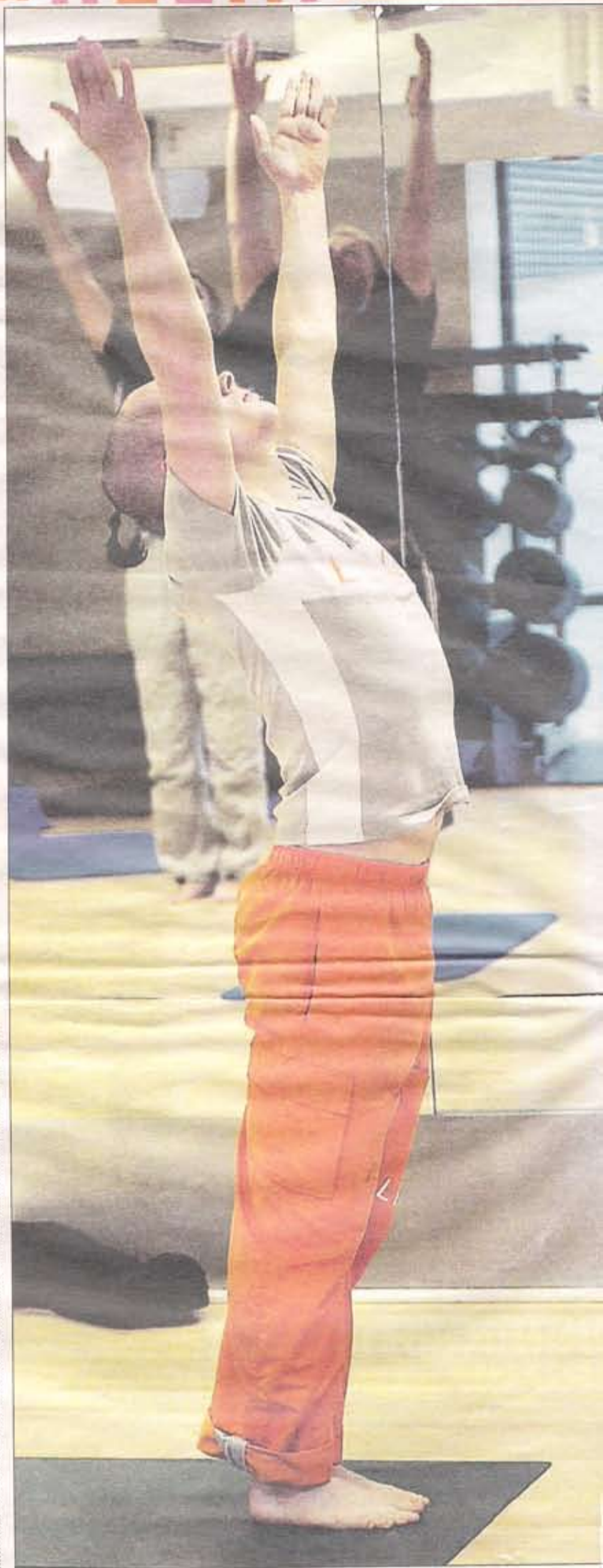
Tätä elämäntapaa havittelevan on tiedettävä tarkasti, kuinka paljon hiilihydraatteja ruoka sisältää. Kirjassa annetaan myös kaava, jonka mukaan voi halutessaan grammalleen laskea, kuinka paljon proteiineja päivittäisessä ruokavaliossa pitäisi olla.

**HELEN FOSTERIN** Helppo GI-dieetti (Gummerus) on herkullisesti kuvitettu teos samasta aiheesta. Fosterin kirja sopii paremmin aivan aloittelevalle GI-dieettiläiselle, sillä sen tieto on helpommin omaksuttavissa. Kirjassa on selkeät ohjeet neljään eri GI-dieettiin.

Iskevät huomautukset pysäyttävät: suklaa on yhtä hyvä kuin satsuma, vesimeloni on yhtä paha kuin vohveli, pähkinä on parempi kuin peruna. Pasta kannattaa jättää aina al dente, sillä silloin siinä on pienin glykemiaindeksi.

**SOKERIN VAAROJA** selvittää **Bitten Jonssonin** ja **Pia Nordströmin** *Sokeripommi, Irti sokeririippuvuudesta* (Tammi). Makeat herkut voivat johtaa moniriippuvuuteen.

Jos lapsi syö paljon kark-

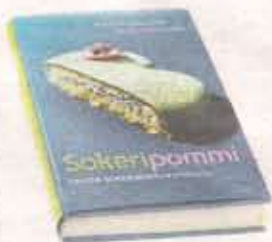


kia, hänen aivonsa muokkaantuvat otolliseksi nikotiinille, joka puolestaan avaa tietä alkoholiriippuvuudelle.

## HIILARI KIERRE

**Liikaa hiilihydraatteja**

- ▶ elimistöön tulee paljon sokeria
- ▶ insuliinin tuotanto kiihtyy
- ▶ insuliini laskee nopeasti verensokerin alaspäin
- ▶ elimistö luulee, että on nälkä.



## Nyt k

karppi  
Kevään tee  
Johdettu s  
Alakorpp  
kontrolloi  
ravinnosta  
Alakorpp  
marjoja, h  
tärkkelys  
harvinais  
kananmun  
Alakorpp  
ruokavali  
Hyväkar  
hydraattis

