

Vihreää voimaa

Vihreä tee, kahvi ja vehnänoras suojaavat kehoa

Vihreä tee on kaikille tuttu hyvinvointijuoma, nykyään tarjolla on myös vihreää kahvia. Se on vihreän teen lailla terveellistä ja toimii laihduttajan kaverina rasvanpoltossa. Marjasmooteihinsa saa potkua vehnänorasjauheesta.

Antioksidantit ovat ihmisille välttämättömiä kemikaaleja, jotka suojaavat kehoa ennen kaikelta vanhene miselta estäen solujen hapettumista. Värikkäät kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti antioksidantteja, joista tärkeimpiä ovat flavonoidit sekä vitamiineista varsinkin C- ja E-vitamiini.

– Tarvitsemme antioksidantteja solujemme suojaksi vapaitten happiradikaalien hyökkäystä vastaan. Antioksidantit ovat erityisiä ”anti-aging” -aineita ja välttämättömiä elimistömme puolustusjärjestelmän kannalta. Ne ovat kuin ruoste-suoja, jos ihmistä voisi verrata au-

toon, toteaa ravintoterapeutti **Hanna Huttunen**.

Vihreässä teessä ja kahvissa sekä vehnänorasissa on myös runsaasti antioksidantteja. Tuotteiden sopiva käyttö osana terveellistä ruokavaliota ja elämäntapaa vauhdittavat aineenvaihduntaa ja tukevat painonhallintaa. Missä muodossa ja miten paljon niitä tulisi nauttia, jotta vaikutukset olisivat tehokkaita?

Monipuolista elinvoimaa

Vihreää teetä mainostetaan elintarvikkeena, joka sisältää paljon syöpää torjuvia biomolekyylejä.

– Antioksidanttien lisäksi tällai-

sia aineita ovat myös vihreän teen sisältämät flavonoidit ja ennen kaikkea katekiinit, joita teelehtien painosta on yli kolmannes, Huttunen selvittää.

Vihreä tee sisältää myös C-vitamiinia, B1-, B2- ja E-vitamiinia sekä kivennäisaineita ja aminohappoja. Vihreässä kahvissa on myös runsaasti antioksidantteja, koska paju ei paahdeta ja antioksidantit säilyvät suurelta osin vahingoittumattomina.

– Vihreää kahvia sisältäviin valmisteisiin on usein lisätty myös muita antioksidanttipitoisia tai muuten terveystuotteita superfoodeja”, kuten reishiä, erilaisia yrttejä ja ruusunmarjaa. Vihreässä kahvissa ja joissakin teelaaduissa voi olla jopa enemmän kofeiinia

kuin normaalissa kahvissa, tosin joistakin tuotteista kofeiini on poistettu.

Huttusen suosikkeihin vihreissä ravintoaineissa lukeutuu vehnänoras. Se on kofeiinitonta ja sisältää paljon proteiineja, hiilihydraatteja sekä runsaasti erilaisia vitamiineja ja kivennäis- sekä hivenaineita.

– Vehnänoras sisältämiä vitamiineja ovat A-, C-, E-, K- ja useat B-ryhmän vitamiinit. Lisäksi vehnänoras sisältää muun muassa lykopeenia, betakaroteenia, luteiinia, magnesiumia, kaliumia, rautaa, seleeniä, sinkkiä ja jodia. Vehnänorasissa on myös erittäin terveydelle hyödyllisiä entsyymejä ja aminohappoja sekä runsaasti klorofylliä eli lehtivihreää, Huttunen listaa.

Tehoja aineenvaihduntaan

Vihreä tee, kahvi ja vehnänoras vaikuttavat jokainen omalla tavalla hiilihydraattien imeytymiseen, veren sokerin hallintaan ja aineenvaihdunnan virkistymiseen. Ne kaikki tukevat myös laihtumista ja rasvanpolttoa.

– Mikään kyseisistä aineista ei ole yksinään autuaaksi tekevä, vaan rasvanpoltton tehostumista haluavalle tärkeintä on karsia ruokavaliosta kaikki niin sanotut höttöhiilihydraatit eli sokerit ja nopeasti sokeriksi muodostuvat ruoka-aineet, kuten pasta, riisi, peruna. Myös riittävä nesteytys eli runsaasti puhdasta vettä on tärkeä tekijä painonhallinnassa, Huttunen korostaa.

Vihreä kahvi auttaa laihduttajaa pysymään virkeänä.

– Kofeiini, jota on kahvissa sekä joissakin teelaaduissa vielä huomasti kahvia enemmän, auttaa mobilisoimaan myös rasvoja. Yhdistettynä kalorivajeeseen niiden nauttiminen voi jopa hieman tehostaa laihtumista.

Koska kofeiini poistaa tehokkaasti nestettä, voi alkuvaiheen nopea painonlasku olla seurausta pelkän nesteen poistumisesta.

– Tässä on se vaara, että tulee neste- sekä kivennäisainevajetta, joka voi aiheuttaa esimerkiksi krampeja. Samalla on muistettava juoda puhdasta vettä riittävästi. Tarkoitushan on polttaa rasvaa eikä tappaa soluja janoon, Hanna Huttunen painottaa.



◆ Vihreä tee tunnetaan hyvänä antioksidanttien lähteenä. Se sisältää myös syöpää torjuvia biomolekyylejä.



– Vihreä tee ja vihreä kahvi sekä vehnänoras laittavat rasvasoluihin sitoutunutta kuonaa ja myrkkyjä liikkeelle puhdistuen siten elimistöä.



◆ Vihreä kahvi sisältää vihreän teen tavoin paljon antioksidantteja. Juoman teho laihdutuksen tukena perustuu sen aineenvaihduntaa ja rasvanpolttoa tehostavaan vaikutukseen.

◆ Vehnänoraassa on paljon proteiineja, hiilihydraatteja, erilaisia kivennäis- ja hivenaineita sekä A-, C-, E-, K- ja usean B-ryhmän vitamiineja. Se puhdistaa kehoa myös tehokkaasti kuona-aineista.

Vihreää kahvia sisältäviin tuotteisiin on monesti lisätty reishi-sieni-uutetta, joka voi Huttusen mukaan auttaa verensokeriarvojen ja kolesterolin hallinnassa.

– Reishi vahvistaa myös elimistön puolustusjärjestelmää ja auttaa laihdumisessa verensokerin taantumisen kautta.

– Vihreän teen sisältämät flavonoidit parantavat puolestaan insuliinherkkyyttä, estävät rasvan kertymistä kudoksiin, nopeuttavat kalorien polttoa ja rasvan palamista energiaksi. Teen laihduttava vaikutus perustuu sen sisältämiin katekiini-polyfenoleihin, Huttunen selvittää.

Elimistön puhdistajat

Myös vehnänoraan on arveltu tasapainottavan sokeriaineenvaihduntaa, tehostavan kuona-aineiden ja raskasmetallien poistumista kehosta sekä parantavan veren virtausta ja hapen kulkua elimistössä.

– Eräät vehnänoraan sisältämät aminohapot saattavat tehostaa myös elimistön energia-aineenvaihduntaa. Vehnänoraan suuret terveysvaikutukset saattavat johtua siitä, että siinä on poikkeuksellisen suuri määrä vihreiden kasvien ravintoaineita, Hanna Huttunen pohtii.

Vihreän tuotteen, teen ja kahvin sekä vehnänoraan voima piilee myös niiden elimistöä puhdistavassa vaikutuksessa.

– Kaikki kolme laittavat rasvasoluihin sitoutunutta kuonaa ja myrkkyjä liikkeelle puhdistuen elimistöä. Näistä vehnänoras on tehokkain, koska se sisältää muihin verrattuna eniten aineita, jotka auttavat liikkeelle lähteneiden myrkkujen pääsyä myös turvallisesti ulos elimistöstä. Vehnänoras tukee rasvanpoltossa muutoin koville joutuvaa maksaa.

Huttunen ei usko kaikkien kolmen tuotteen yhtäaikaisesta käytöstä olevan mitään suurempaa hyötyä. Hänestä on parempi valita omaan tilanteeseen sopivimmalta tuntuva vaihtoehto ja käyttää sitä ohjeiden mukaisesti terveellisen ja rasvaa polttavan ruokavaliion tukena.

– Täytyy muistaa, että vaikka tuotteet lisääisivät virkeyttä, veisivät makeannälkää ja jopa näläntunnetta, aterioiden väliin jättäminen vain hidastaa rasvanpolttoa, koska elimistö siirtyy silloin niin sanotulle säästölielle. Myös laihduttaessa on tarpeellista syödä edes kolmesti päivässä kasvisvoittoinen, laadukkaita proteiineja ja luonnollisia rasvoja sisältävä ateria, vaikka varsinaista näläntunnetta ei olisiakaan.

Yhden aterioista voi Huttusen mukaan korvata hyvin viherjauhetta – esimerkiksi vehnänorasta sisältävällä marjasmoothiella. Siihen kannattaa lisätä vielä proteiinilähteeksi hampuproteiinia ja rasvaksi sopii kylmäpuristettu kookosöljy.

Maltilla alussa – vaihe vaiheelta

Se, millaisia määriä vihreitä tuotteita tarvitaan painonhallinnan tai laihdutuksen tueksi, vaihtelee yksilön mukaan.

– Meillä kaikilla on erilainen aineenvaihdunta ja eroamme toisistamme myös siinä, kuinka koemme hyötyvämmehän ohjeen mukaisesti annostuksesta. Toiselle voi riittää hyvin puolikas annos, siinä missä toinen ei koe hyötyvänsä edes kaksinkertaisesta, ravintoterapeutti Hanna Huttunen sanoo.

Kyse voi olla myös aineenvaihdunnassa ilmenevistä ongelmista, jotka voivat selvittää vasta ravintoterapeutin tekemän yksilöllisen ravintokartoituksen myötä.

– Joskus ”syllisen” löytämiseksi voidaan tarvita erilaisia testejä, sillä hidasteena voi olla viivästynyt yliherkkyys, hormonitoiminnan epätasapaino tai jokin muu vastaava vaiva, Huttunen tietää.

Aineenvaihduntaa vilkastuttavien tuotteiden kanssa on paras aloittaa aina hitaasti ja edetä vaihe vaiheelta. Etenkin vehnänoras laittaa kuonat sen verran tehokkaasti liikkeelle, että elintarvikkeen nauttiminen on aloitettava varoen todella pienillä annoksilla.

– Varsinkin, jos rasvaa on kertynyt kehoon pitkien aikojen kuluessa tai rasvakudosta on runsaasti, voivat rasvakudokseen sitoutuneet erilaiset kuona-aineet ja myrkyt aiheuttaa liikkeelle lähtiessään epämiellyttävää oloa, pahoinvointia, huimausta, päänsärkyä tai flunssamaisia oireita. Tämä johtuu siitä, etteivät elimistön puhdistusmekanismit, kuten maksa, ehdi herätä kuoni-



– Myös laihduttaessa on tarpeellista syödä edes kolmesti päivässä kasvisvoittoinen, laadukkaita proteiineja ja luonnollisia rasvoja sisältävä ateria.

en nopeaan liikkeellelähtoon.

– On lisäksi hyvä muistaa, että sellaista ainetta, jota syömällä laihduttaisi ilman, ettei mitenkään muuttaisi elintapojaan, ei ole olemassa, Huttunen painottaa.

Jos oma peruspaketti on jo koossa ja ravinnosta löytyy runsaasti lehtivihreää sekä muita antioksidanttien lähteitä, voi olla, että vihreän voiman tuotteet lähinnä piristävät. Toki sekin on tervetullutta!

– ”Vihreän voiman” tankkausta suosittelen etenkin sellaisille ihmisille, jotka haluavat aloittaa terveellisemmän elämäntavan ja laihduttamisen. Ne ovat hyvä tuki, tuovat lisäpuhtia sekä antavat suojaa elimistölle, Huttunen toteaa.

Hanna Huttusen toiminnasta löytää tietoa nettisivuilta ravintopolku.fi

TEKSTI: ANNA PARTANEN



◆ Vihreitä kahvipapuja ei paahdeta, vaan kuivatetaan auringossa muutaman viikon ajan. Oikein käsitellyistä pavuista saadaan täyteläisen makuinen vihreäkahviuoma, jonka on todettu heikentävän sokereiden ja rasvan imeytymistä vereen ruokailun yhteydessä sekä laskevan kolesterolia ja verenpainetta.

Jauheena, kapseleina vai nesteinä?

Vihreää teetä löytyy lähes jokaisesta marketista, mutta vihreä kahvi ei ainakaan vielä ole niin suosittu elintarvike ruokakaupoissa. Sitä nautitaan jauheena tai uutteenä pakkauksen ohjeen mukaisesti.

– Vehnänorasta saa luomulaatuisena kuivatun jauheena, joka sekoitetaan veteen. Tuorepuristeesta tehdyt vehnänorajääkuutiot voi ”plompsauttaa” suoraan pakkasesta vesilasiin ja nauttia myös sulaneena, ravintoterapeutti Hanna Huttunen vihjaa.

Vihreää kahvia ja teetä sekä vehnänorasta löytyy nykyään myös monenlaisista ravintolisistä, joihin aineita on lisätty eri tarkoituksissa. Varsinkin detox-tuotteet sisältävät joskus jopa kaikkia kolmea samassa tuotteessa. Myös kosmetiikassa

käytetään jonkin verran varsinkin vihreätee- ja vihreäkahviuutetta.

– Vihreätee-uutetta on lisätty myös keskittymiskykyä lisääviin ravintolisiin sekä rentoutusvalmisteisiin pieninä määrinä sen sisältämän teaniinin vuoksi. Teaniini on aminohappo, jonka on todettu edistävän rentoutumista aiheuttamatta kuitenkaan väsymystä.

Normaalin laihduttajan rasvanpoltton tueksi Huttunen käyttää itsekin edistävää rentoutumista itselle sopivimmassa muodossa ohjeen mukaan.

– Yleisesti ottaen ravintolisän tulisi olla mahdollisimman luonnollisessa ja tuoreessa eli vähän käsitellyssä muodossa, jolloin elimistö saa siitä eniten irti.

– Erilaisten jauheiden ja kapseleiden – kuten kaikkien ravin-

tolisien ja lisäravinteiden kohdalla, kannattaa tutkia aina myös se, mitä muuta niihin on lisätty.

– Kapseleitten pinnoitteet ja tablettien kiinneaineet saattavat viedä ojasta allikkoon ja sisältää maksaa rasittavia ainesosia.

Kapselimuodossa olevat tuotteet tulevat yleensä kalliimmaksi kuin esimerkiksi jauheet. Nesteissä voi Huttusen mukaan joutua maksamaan yllättävän paljon vedestä.

– Toki poikkeuksia on ja monesti silloin, kun tuotteeseen on lisätty muita ainesosia, se voi maistua sellaisenaan niin pahalta, että on perusteltua kapseloida se.

– Valmis neste taas saattaa palvella paikkaansa parhaiten, jos kokee, että nopeasti jääkaappin ovesta napattu shotti on se helpoin ja mukavin ratkaisu.