



SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI – TUKEE SYDÄNTERVEYTTÄ

3-5- ruokarytmi: 3-5 ateriaa, 3-5 tunnin välein

Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit (täysjyvä, kasvikset) antavat pitkään kylläisyyden tunteen

energiataso



+ Säännöllinen ateriarytmi vähentää napostelua,

+ Aineenvaihdunta vilkastuu, ”koneistolla töitä”

+ Pitää verensokerin tasaisena

+ Hillitsee nälän tunnetta

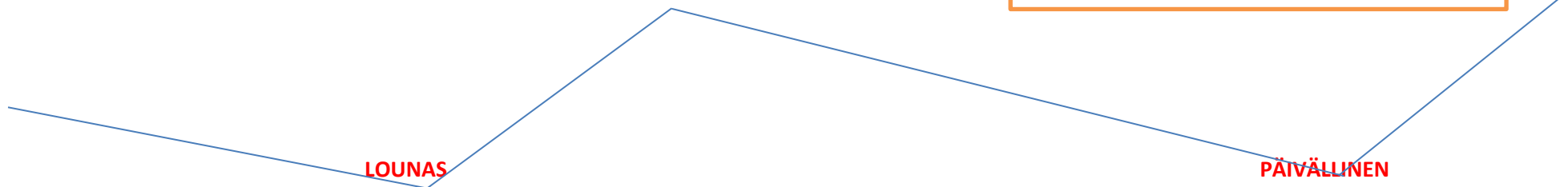
+ Edistää painonhallintaa

+ Energiaa tasaisesti pitkin päivää, ehkäisee ”väsymyspiikkejä”

EPÄSÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI

AAMIAINEN VAIKUTTAA JAKSAMISEEN MYÖS ILTAPÄIVÄLLÄ!

Insuliini- hormoni laiskistuu ja teho laskee.
Glukoosi-sokerin pääsy soluihin heikkenee.
Solut eivät saa riittävästi energiaa, mikä aiheuttaa väsymystä.



- syödään liian suuria annoksia,
- väsymys, paleleminen
- altistaa matala-asteiselle tulehdukselle

- napostelulisääntyy

Insuliinihormonin teho heikkenee iltaa kohden. Jos syömiset painottuvat jatkuvasti iltaan, insuliini hoitaa tehtävänsä hitaasti. Seurauksena veren rasva- ja sokeriarvot suurenevat. Ajan myötä rasvaa voi kertyä suoniin ahtauttaen niitä ja verenpaine voi nousta.