

## Paaston jälkeen maistuu energiapitoinen ruoka

Cornellin yliopiston opiskelijat, jotka olivat paastonneet 18 tuntia, valitsivat seuraavalla aterialla useammin ja runsaammin hiilihydraatteja tai proteiinia sisältävää ruokaa kuin kasviksia (Wansink B ym. Arch Intern Med 2012;172:961).

Ryhmään kuului 128 henkeä, joista puolet sai ohjeen edeltävästä paastosta ja toinen puoli noudatti tavallista ruokailurytmiään. Testiaterialla oli tarjolla runsaasti hiilihydraattia (lounassämpylä ja ranskanperunoi-ta) tai proteiinia sisältävää ruokaa (kananpoikaa ja juustoa), kasviksia (porkkanaa ja vihreitä papuja) sekä

juomaa. Paastonneet aloittivat aterian useammin (75 %) hiilihydraatteja tai proteiinia sisältävästä ruoasta kuin verrokkit (44 %). Ensiksi valittua ruokaa nautittiin 47 % enemmän kuin muita vaihtoehtoja. Näin ensimmäinen ruokavalinta vaikutti myös siihen, miten paljon energiaa koko aterialta saatiin.

Paastonneiden runsaampaa energiansaantia voi pitää itsestäänselvyytenä, mutta tuloksesta voi myös ottaa oppia painonhallintaan. Laihduttaja, joka aloittaa päivän paastomalla jättäen aamupalan ja lounaan väliin, on päivällisaikaan niin nälkäi-

nen, että unohtaa viisaat ohjeet ja ryntää ensiksi energiapitoisen ruoan kimppuun. Kun ensimmäinen ruokavalinta hallitsee koko energiansaantia, olisi myös viisasta aloittaa ateriat vihanneksilla ja muulla vähäenergisellä ruoalla sen sijaan, että nauttii niitä suomalaisen tapaan vasta pääruoan ohessa tai sen jälkeen. Säännöllinen ateriaritmi on tärkeä varsinkin laihduttajille ja muille painoan tarkkaileville, ja paastolla kikkailusta on varmasti enemmän haittaa kuin hyötyä. ■ AnA