

# Hyvän unen

KRISTA KORPELA-KOSONEN

**L**ampaiden lasku on edennyt jo ainakin 500 saakka, mutta uni ei vain ota tullakseen. Minuutit ja tunnit kuluvat, mutta uni on edelleen kadoksissa.

Uniongelmat ovat Suomessa yleisiä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan ne koskevat jopa kolmea miljoonaa aikuista. Yöuni voi jäädä liian lyhyeksi tai se voi olla rikkonaista ja huonolaatuista. Satunnaisista unipulmista kärsii ainakin silloin tällöin lähes jokainen, mutta pitkittyessään uniongelmat kuormittavat ja heikentävät hyvinvointia.

Professori, neurologian erikoislääkäri ja unitutkija **Markku Partinen** sanoo, että hyvää unta voi ja kannattaa vaalia myös terveellisillä ruokatottumuksilla.

- Päivittäiset ruokatottumukset ovat keskeinen osa uni-valverytmin säilyttämisessä, hän huomauttaa.

Unenkin kannalta on hyvä pyrkiä syömään mahdollisimman monipuolisesti, sillä monilla ravintoaineilla on roolinsa unta ja vireyttä säätelevissä hormonaalisissa prosesseissa. Unen ja vireyden säätelyyn osallistuu paljon erilaisia hormoneja ja välittäjäaineita, joiden normaalissa toiminnassa myös ravitsemuksella on roolinsa.

## Aamiainen tahdittaa sisäisiä kelloja

Ruokavalintojen monipuolisuuden lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota säännölliseen ruokailurytmiin. Seuraa-

van yön hyviä unia aletaan pohjustaa jo aamusta alkaen.

Partinen kertoo, että aamiainen on tärkeä uni-valverytmitteille. Se antaa taktia elimistön sisäisille kelloille, jotka säätelevät vuorokausirytmää. Siksi aamupala olisi hyvä syödä melko pian heräämisen jälkeen.

Hyvään aamupalaan voi Partisen mukaan kuulua esimerkiksi kahvi tai tee, kuitupitoinen puuro tai ruisleipä sekä proteiinin lähteenä vaikkapa keitetty kananmuna. Lisäksi kasviksia, marjoja tai hedelmiä, jotta jo aamusta alkaen edetään kohti puolen kilon päivittäistä käyttötavoitetta.

- Vireyden kannalta on tärkeää, että aamulla tulee syötyä monipuolisesti, Partinen tiivistää.

## Liian tukeva lounas väsyttää

Ihmisen vireystaso noudattaa noin 12 tunnin rytmiä. Siksi kaikkia ihmisiä väsyttää jossain määrin aina iltapäivällä. Sopivilla lounasvalinnoilla iltapäivän väsymyskuoppaa voi kuitenkin pienentää.

- Iltapäivän väsymys on sitä suurempaa, mitä tuhdin syö lounasaikaan. Kiinteät ruuat näyttävät väsyttävän enemmän kuin nestemäiset. Siksi kevyt keitto tai salaatti voi olla hyvä lounasvalinta vireyden kannalta, Partinen kertoo.

Myös nopeasti imeytyvät hiilihydraatit, kuten perunamuusi, pastaruuat tai vaalea vehnäleipä, väsyttävät. Niitä on hyvä välttää lounaalla, jos haluaa pysyä hyvässä työvireessä iltapäivän puolella.

- Hiilihydraatit ovat kuitenkin osana ateriaa tärkeitä. Vähäkuittiset, nopeasti

imeytyvät hiilihydraatit kannattaa korvata runsaskuituisilla ja hitaasti imeytyvillä hiilihydraateilla, kuten vihanneksilla, juureksilla, marjoilla, hedelmillä ja kokojyväviljoilla, Partinen tarkentaa.

Unitutkija kannattaa lyhyitä päivänokosia, jos sellaisille vain on mahdollisuus iltapäivällä. Päiväunille on hyvä vetäytyä heti lounaan jälkeen.

- Lyhyet päiväunet ovat eduksi ja parantavat iltapäivän vireyttä. 15–30 minuuttia riittää, tunti on ehdoton maksimiaika, Partinen sanoo.

Kevyt välipala voi olla iltapäivän mittaan paikallaan. Myöhemmin illalla kannattaa kiinnittää huomiota sopivaan päivällisaikaan.

- Ihmisen iltavireyden huippu osuu kello 18–20 välille. Jos syö kovin tukevan aterian ennen sitä, tulee samalla syöneeksi iltavireyden pois. Iltaruoka ei saa olla liian raskas, eikä sitä ole hyvä syödä liian myöhään. Myöhään syöty raskas ateria huonontaa yöunta, Partinen kertoo.

Mihin aikaan ilta-ateria kannattaisi sitten ajoittaa, jotta se olisi optimaalisinta yöunien kannalta?

- Kello 18–20 voi olla hyvä aika, unitutkija vastaa.

## Nälkäisenä on vaikea nukahtaa

Ennen nukkumaan menoa kannattaa vielä syödä kevyt iltapala. Markku Partisen mukaan nälkäisenä ei kannata mennä nukkumaan, sillä se heikentää valmiutta nukahtaa. Tähän vaikuttavat monimutkaiset säätelyketjut, joille yhteistä on, että niihin heijastuvat muu-



# ruokaa

Seuraavan yön hyviä unia aletaan pohjustaa jo aamulla.  
Sekä ruokavalinnoilla että syömisen rytmillä on merkitystä  
vireyden ja unen kannalta.





tokset verensokerin tasossa.

Partinen nostaa esimerkiksi oreksiinisolut, jotka ovat verensokeripitoisuutta aistivia soluja. Oreksiini puolestaan on uni-valverytmiä säätelevä välittäjäaine, jota muodostuu aivojen hypotalamuksessa.

Kun verensokeri kääntyy laskuun, oreksiinisolut laittavat sen merkille, jolloin oreksiinin muodostus aivoissa lisääntyy. Sen seurauksena ihminen virkistyy. Ruokailun jälkeen verensokeri jälleen nousee, ja oreksiinipitoisuus elimistössä laskee. Silloin ihmistä alkaa väsyttää.

- Pieni iltapala helpottaa nukahtamista. Esimerkiksi mustikoiden ja banaanin kanssa syöty jogurtti on vallan mainio iltapala. Siitä saa sopivasti proteiinia ja hiilihydraatteja, Partinen vinkkaa.

Hiilihydraattipitoiset ruuat voivat edistää unta, sillä ne edesauttavat tryptofaani-aminohapon pääsyä aivoihin. Tryptofaania tarvitaan, jotta aivot voivat erittää melatoniinia. Pimeähormo-

niksikin kutsutun melatoniinin erityis on runsasta yöaikaan, ja se lisää valmiutta nukahtaa.

Tryptofaani kuuluu ihmiselle välttämättömiin aminohappoihin, jotka pitää saada ravinnosta. Tryptofaenin lähteitä ovat muun muassa maitovalmisteet, liha, kala, soijapavut, banaani sekä monet pähkinät ja siemenet.

### Sopiiko alkoholi yömyssyksi?

Hyvät yöunet haluavan voi olla viisasta välttää runsasta kofeiinin saantia illalla, sillä se stimuloi keskushermostoa ja piristää. Tosin tiedetään, että herkkyys kofeiinillekin on yksilöllistä.

- Kofeiinille herkkien ihmisten ei kannata juoda kahvia enää kello 15–16 jälkeen. Osa ihmisistä voi juoda kahvia myöhemminkin ilman yöunen heikentymistä. Vaikuttaa siltä, että kaikkein haitallisin vaikutus uneen on kahvila, joka juodaan illalla kello 17–19 aikaan. Sen jälkeen juotu kahvi ei välttä-

mättä ole enää yhtä haitallista, Partinen kertoo.

Kofeiinille herkkien ihmisten on hyvä muistaa, että sitä saa kahvin lisäksi myös monista muista elintarvikkeista, kuten teestä, kaakaosta, kola- ja energijuomista sekä suklaasta ja energiapastilukoista. Myös joihinkin kurkkupastileihin ja purukumeihin lisätään kofeiinia. Kaakaon sisältämä teobromiinin voi virkistää.

Jotkut ottavat yömyssyksi annoksen alkoholia, jotta nukahtaisivat paremmin. Yömyssy voi helpottaa nukahtamista, mutta samalla se kuitenkin heikentää unen laatua.

Partisen mukaan illalla nautittu alkoholi on yöunen kannalta lähtökohtaisesti aina huono asia. Toisaalta kova stressikin voi valvottaa.

- Pieni annos viiniä tai konjakkia voi silloin sopivasti rentouttaa. Unen kannalta kaksi annosta alkoholia on kuitenkin ehdoton maksimimäärä, unitutkija toteaa. •



## Punajuuri-papupihvit 8 kpl

- 2 kuorittua punajuurta
- 2 kuorittua porkkanaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 tl rosmariini
- 1 tl timjamia
- 2 maustemittaa rouhittua mustapippuria
- 1 maustemitta suolaa
- 1/2 dl auringonkukansiemeniä
- 1/2 dl kaurahiutaleita
- tölkki kypsiä mustapapuja
- 2 tl soijakastiketta
- puolikas sipuli hienonnettuna
- paistamiseen 2 tl öljyä pannulle

Lohko kuoritut ja huuhdotut punajuuret ja porkkanat. Sekoita kulhossa juuresten joukkoon öljy, rosmariini, timjami, mustapippuri ja suola. Laita juurekset leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Kypsennä uunissa 200 asteessa 20–25 minuuttia, niin että juurekset ovat kypsän napakoita. Anna niiden jäähtyä hetki. Voit käyttää tähän myös edellisen päivän tähteeksi jääneitä uunijuureksia.

Valuta mustapavuista liemi ja huuhtelevat juoksevalla kylmällä vedellä lävikösä. Valuta vesi pois.

Laita juurekset, auringonkukansiemenet, kaurahiutaleet ja soijakastike tehosekoittimen tai monitoimikoneen kulhoon. Hienonna rouheiseksi.

Lisää joukkoon hienonnettu sipuli ja pavut. Papuja voi hieman muussata haarukalla. Sekoita taikina tasaiseksi.

Muotoile taikinasta kahdeksan pihviä ja paista pannulla molemmin puolin.

Pihveistä tulee gluteenittomia, kun käytät gluteenittomia kaurahiutaleita.

Yksi pihvi sisältää noin 100 kilokaloria energiaa ja noin 10 grammaa hiilihydraatteja.