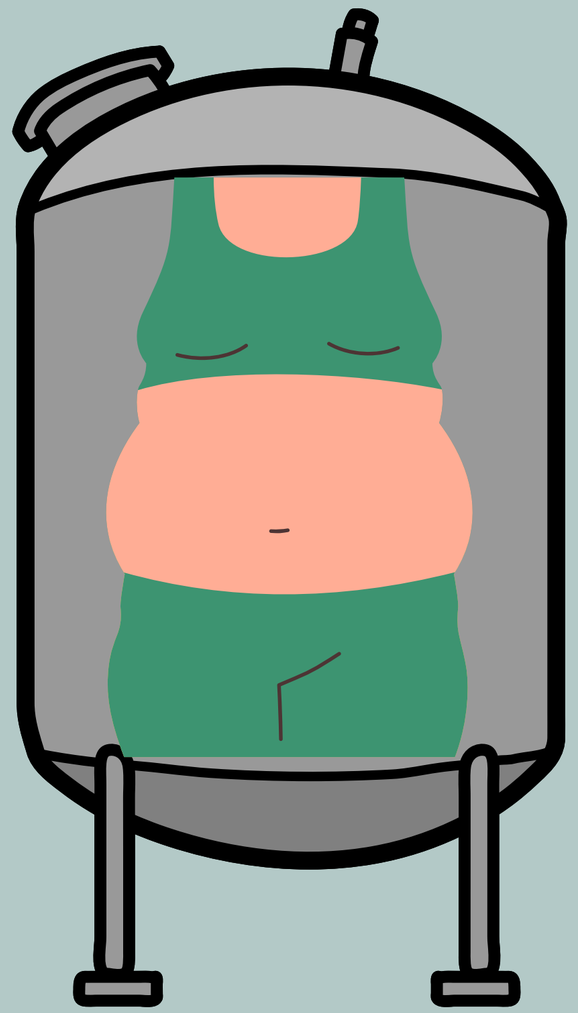
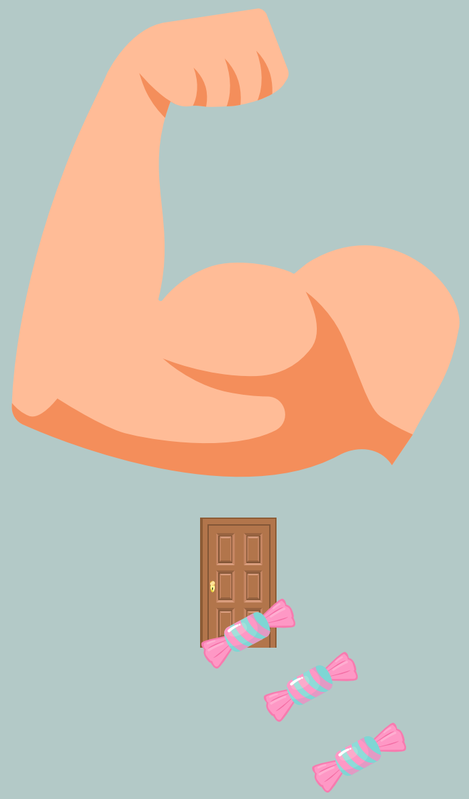
SOKERITANKKI

- Keho polttaa aina ensin sokeria.
- Rasvatankki pysyy lukossa, kunnes sokeri on vähissä.
- Jos keho ei ole tottunut käyttämään rasvavarastoja → se yrittää huijata sua nälällä ja mieliteoilla täyttämään sokeritankkia.
- Jos et tankkaa → keho alkaa ottaa energiaa rasvasta.
- Mitä useammin annat sen harjoitella → sitä helpommin keho vaihtaa tankista toiseen (metabolinen joustavuus).
- Jos sokeritankkia täytetään koko ajan → rasvatankki ei koskaan avaudu.



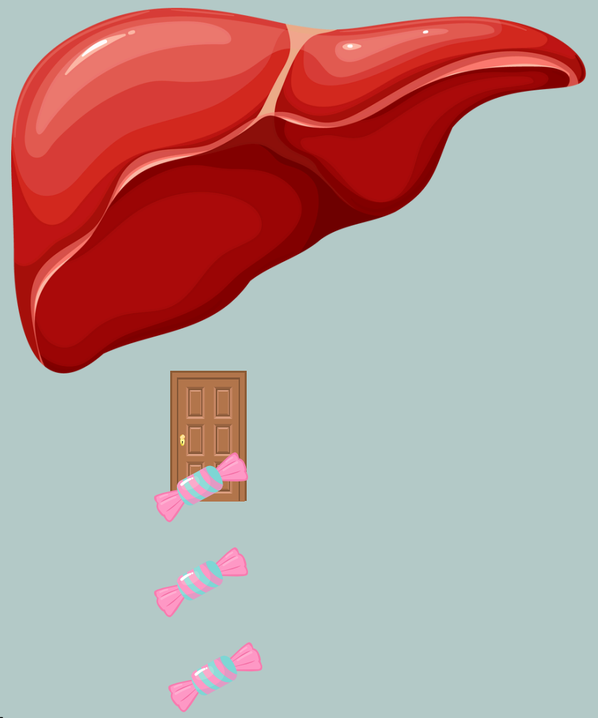
RASVATANKKI

MINNA BUSSEY



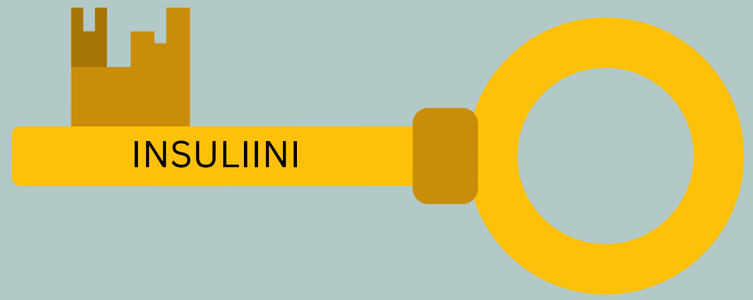
LIHAS

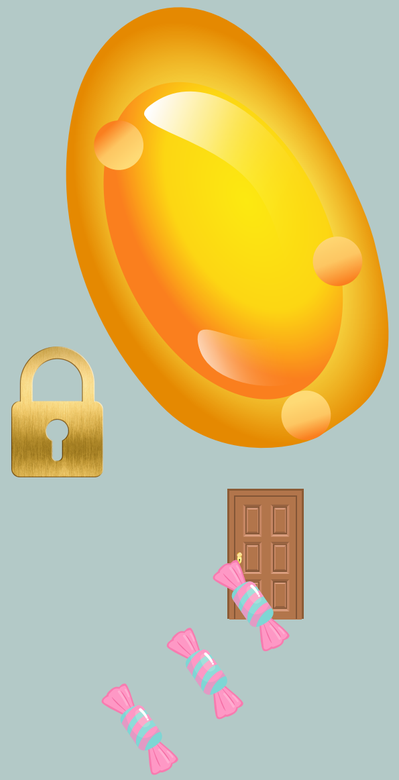
- Glukoosi → polttoaine liikkeeseen
- Käytetään heti energiaksi



MAKSA

- Glukoosi → pieni varasto (glykogeeni)
- Ylimäärä → rasvaksi, lähetetään rasvasoluun
- Jos tätä tapahtuu liikaa → rasvaa kertyy
- myös maksaan (rasvamaksa)



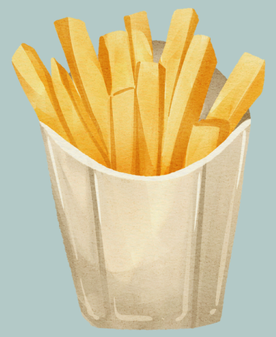


RASVASOLUT

- Glukoosi → triglyseridit (rasvaksi varastoon)
- Uloskäynti lukossa, jos insuliini on koholla

MINNA BUSSEY

MIKSI ME LIHOTAAN?



- Jatkuva hiilarien/sokerin tankkaus → insuliini ylhäällä koko ajan
- Insuliini ohjaa ylimäärän rasvasoluihin
- Rasva pääsee sisään, mutta ei ulos → varasto kasvaa
- Nälkä ja mieliteot pitävät kierteen käynnissä
- Lopputulos = paino nousee
- Kaloritkin vaikuttavat – mutta jos insuliini on korkea, keho varastoi ne helpommin rasvaksi

MINNA BUSSEY

KUN INSULINI KOMENTAA KOKO KROPPAA

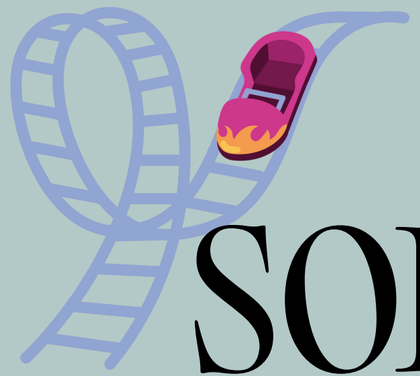
- Estää rasvanpolton → painonhallinta vaikeaa
- Nostaa triglyseridejä ja laskee HDL:ää → sydän- ja verisuonitautiriski moninkertaistuu -
- Lisää tulehdusta ja nostaa verenpainetta → sydän- ja verisuonitautiriski kasvaa entisestään
- Rasvamaksa ilman alkoholia → Kun sokeria tankkaa liikaa, maksa ei pysy perässä – ylimäärä jää maksaan rasvaksi.
- Häiritsee hormonitasapainoa (esim. pitää yllä PCOS -oireita, pahentaa vaihdevuosioireita)

MINNA BUSSEY

KUN INSULINI KOMENTAA KOKO KROPPAA

- Estää rasvanpolton → painonhallinta vaikeaa
- Nostaa triglyseridejä ja laskee HDL:ää → sydän- ja verisuonitautiriski moninkertaistuu -
- Lisää tulehdusta ja nostaa verenpainetta → sydän- ja verisuonitautiriski kasvaa entisestään
- Rasvamaksa ilman alkoholia → Kun sokeria tankkaa liikaa, maksa ei pysy perässä – ylimäärä jää maksaan rasvaksi.
- Häiritsee hormonitasapainoa (esim. pitää yllä PCOS -oireita, pahentaa vaihdevuosioireita)

MINNA BUSSEY



NÄIN KESYTÄT SOKERIVUORISTORADAN

- Vältä ultraprosessoitua ruokaa → ajaa verensokerin vuoristorataan, ei tuo kylläisyyttä
- Syö tarpeeksi proteiinia → min. 1.7 g/kg, tehokkain keino katkaista napostelu
- Lisää paljon kasviksia → syö ne ja proteiini ensin, hiilarit max ¼ lautasesta
- Valitse aidot hiilarit → pavut, juurekset, marjat, hedelmät > ~~boxit ja pussit~~
- Älä syö makeaa tyhjään vatsaan → jälkiruokana vaikutus on paljon loivempi
- Syö harvemmin, mutta kunnolla → anna insuliinin laskea aterioiden välillä
- Paastoa yön yli → vähintään 12 h
- Kävele aterian jälkeen → tehokkain tapa tasata verensokeria
- Nuku hyvin & hallitse stressi → molemmat nostavat verensokeria ilman ruokaa
- Kokeile omenaviinietikkaa ennen hiilareita → loiventaa nousua

MINNA BUSSEY

Kyse ei ole vain siitä, paljonko kaloreita syöt – vaan siitä, mitä insuliini käskee kehon tehdä niillä.

Ja se, mitä insuliini käskee tehdä, riippuu siitä, MITÄ syöt.