

Energiajuomaa vai ruokaa?

Energiajuomien antama energia on käytännössä sokeria – jos sitäkään. Moni juoma on makeutettu vähän tai ei lainkaan energiaa sisältävillä makeutusaineilla, joten ne eivät juurikaan sisällä varsinaista energiaa.

Jos olet nälkäinen, makea juoma voi viedä näläntunteen hetkeksi pois, mutta se ei ravitse kehoa. Kun nälkä iskee, on parempi valinta syödä kunnon ateria, jos siihen on mahdollisuus. Pääaterioiden välillä myös monipuolinen ja tasapainoinen välipala auttaa jaksamaan seuraavaan ruokailuun saakka.

Joihinkin energiajuomiin on lisätty haaraketjuisia aminohappoja (BCAA) ja vitamiineja. Ne voivat kuulostaa hienoilta ja erityiseltä, mutta todellisuudessa näitä saa tavallisesta ruoasta tai ne eivät ole terveyden kannalta millään tavalla välttämättömiä.

Alle 15-
vuotiaalle
energia-
juomia ei
suositella
lainkaan.



Energiaa pääasiassa sokerista, jos siitäkään. Mahdollisesti muutama gramma aminohappoja eli proteiinin rakennuspalikoita sekä joitakin vitamiineja.



Energiaa, hiilihydraattia, kuitua, proteiinia, rasvaa, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita hyödyllisiä yhdisteitä, kuten polyfenoleita.

