

MIKÄ KUVIA YHDISTÄÄ?



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



LÄHTEET

Pusa Tuija 2017. Kuitu monipuolisen ruuan osana.

<https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/kuitu-monipuolisen-ruuan-osana>

Pusa Tuija 2017. Suolaa vain kohtuudella.

<https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/suolaa-vain-kohtuudella>

Pusa Tuija 2017. Rasvan laatu ratkaisee.

<https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/rasvan-laatu-ratkaisee>

Pusa Tuija 2018. Ikääntyneelle voimaa ruoasta.

<https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/ikaantyneelle-voimaa-ruoasta>

Pusa Tuija 2013. Proteiinista puhtia ikääntyneille.

<https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/proteiinista-puhtia-ikaantyneelle>

Alapappila Annukka 2018. Luontoliikunnalla useita terveysvaikutuksia.

<https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/luontoliikunnalla-useita-terveysvaikutuksia>

Muistiliitto 2017. Aktivoi ja lepuuta.

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/aktivoi-ja-lepuuta>

Mannonen Paula 2015. Riittävästi unta ja lepoa.

<https://sydan.fi/sydansairaudet-ja-hoito/riittavasti-unta-ja-lepoa>

Muistiliitto 2017. Hyvä mieli, parempi muisti.

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/hyva-mieli-parempi-muisti>

Heimonen Aura 2015. Tupakoinnin ja alkoholin vaikutukset suun ja sydämen sairauksiin.

<https://sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/tupakoinnin-ja-alkoholin-vaikutukset-suun-ja-sydamen-sairauksiin>

Muistiliitto 2017. Päihteet ja muisti.

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/paihteet-ja-muisti>

Kuvat: Pixabay Creative Commons CC0-lisenssillä

1. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Kuitu:

Sekä ruisleipä että parsakaali ovat hyviä kuidun lähteitä.

”Kuitu pienentää veren kolesteroli-pitoisuutta, edistää vatsan toimintaa, tasapainottaa verensokeria ja auttaa painonhallinnassa.” (Pusa 2017.)

2. Mikä näitä kuvia yhdistää?



2 kg omenoita = 15 omenaa



200 g irtokarkkeja = keskikokoinen pussi

OIKEA VASTAUS

Energia:

200 g:ssa irtokarkkeja on yhtä paljon energiaa kuin 2 kg:ssa omenoita.

Riittävään energian saantiin tulee kiinnittää huomiota erityisesti ikääntyessä.

Tällöin energian kulutus yleensä pienenee, mutta ravintoaineiden tarve pysyy samana.

Ruoan laatuun kannattaakin panostaa.

Tahattomaan painon putoamiseen tulee puuttua. (Pusa 2018.)

3. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Verenpaine:

Ruokasuolan sisältämä natrium nostaa verenpainetta.

Natrium on välttämätön ravintoaine, mutta sen tarve on hyvin pieni. Tämän vuoksi suolan saantisuositus aikuisella on enintään 5 grammaa päivässä eli vajaa 1 tl. (Pusa 2017.)

4. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Kova rasva:

Sekä kookos että voi sisältävät runsaasti kovaa rasvaa.

Rasvan laatu vaikuttaa terveyteen. Rasvoista kaksi kolmasosaa tulisi olla pehmeää rasvaa esimerkiksi öljyistä, margariinista ja kalasta. Ihminen tarvitsee rasvaa solujen rakennusaineeksi, energian tuotantoon ja siitä saadaan rasvaliukoisia vitamiineja. (Pusa 2017.)

5. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Proteiini:

Kala ja pavut ovat molemmat hyviä proteiinin lähteitä.

Proteiinin tarve nousee ikääntyessä 80–100 grammaan päivässä. Riittävä energian ja proteiinin saanti yhdessä liikunnan kanssa hidastaa lihasmassan vähenemistä ja näin ylläpitää toimintakykyä.

Hyvä muistisääntö on, että jokaisella aterialla (aamupala, välipalat, lounas, päivällinen, iltapala) tulisi olla jotain proteiinipitoista syötävää tai juotavaa. (Pusa 2013.)

6. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Verenpaine:

Liikunta ja metsä alentavat verenpainetta sekä yksin että yhdessä.

”Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Keskittymiskyky paranee ja syke ja verenpaine madaltuvat. Luonnossa liikkuminen muuttaa suhtautumista muihin ihmisiin myönteisemmäksi ja mieliala kohenee.” Luontokokemukset nopeuttavat myös toipumista ja parantavat unen laatua. (Alapappila 2018.)

7. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Harrastuneisuus ja aivopulmailu:

Älylliset haasteet luovat uusia hermosolujen yhteyksiä ja vaikuttavat myönteisesti muistiin.

Aivojumppaa on muun muassa kulttuuri, palapelit, musiikki, opiskelu, lukeminen ja kaikenlainen rutiinien rikkominen.

Tärkeintä on säännöllisyys, mielekkyys ja ilo.
(Muistiliitto 2017).

8. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Lepo ja rentoutuminen:

Liikunnan ja aivojen rasituksen vastapainona tarvitaan unta, lepoa ja rentoutumista.

”Nukkuessa elimistö rakentaa ja korjaa soluja ja täyttää niiden energiavarastoja.”
Aivo- ja sydänterveydelle lepo onkin erittäin tärkeää. (Mannonen 2015.)

9. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Yhdessäolo:

Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi ja ylläpitää elämää.

Sosiaalinen aktiivisuus auttaa hallitsemaan stressiä, vaikuttaa myönteisesti mielialaan, luo merkitystä elämään ja ehkäisee alakuloa ja masentuneisuutta.
(Muistiliitto 2017.)

10. Mikä näitä kuvia yhdistää?



OIKEA VASTAUS

Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy:

Tupakoimattomuus ja tupakoinnin lopettaminen edistävät terveyttä monin eri tavoin ja ehkäisevät useita sairauksia, kuten valtimosairauksia. (Heimonen 2015.)

Alkoholin kohtuukäytöllä tai lopettamisella voidaan suojata aivoja muistihäiriöiltä ja hermokudoksen muutoksilta sekä tapaturmilta. (Muistiliitto 2017.)