

Seniori, syö aivosi virkeiksi

Leila Vuorinen
Tampereen Sydänyhdistys

■ "Olis aina suvi ja sunnuntai ja sois aina päivälliskellot" sanotaan hämäläisessä sananlaskussa. Mikäs on sen mukavampaa, kuin syödä rauhassa rakkaiden kanssa maukasta ruokaa kesän lempeässä lämmössä. Syöminen on suuri nautinto.

Näillä sanoilla ravitsemuskouluttaja Elina Lammi aloitti luentonsa "Seniori, syö aivosi virkeiksi – ruoka jolla jaksat, muistat ja nautit" Tampereen Sydänyhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa.

Lyhyesti luentoa siteeraten se jatkui näin: "Ruoka voi myös hoitaa sinua. Oikeanlainen ravinto voi vaikuttaa vireyteen, mielialaan ja muistiin – mausta tinkimättä! Iän myötä ravinnon laadun merkitys kasvaa. Kun aineenvaihdunta ikääntyessämme hidastuu, pitää pienemmästä ruokamäärästä saada enemmän hyviä ravintoaineita.

Ruoka, joka parantaa muistia, mielialaa ja vaikuttaa virkistävasti ajatuksiimme, on helppo koota tutuista kotimaisista tuotteista. Mieliruoka koostuu proteiineista, etenkin aminohappo-tryptofaanista, hyvistä omega-

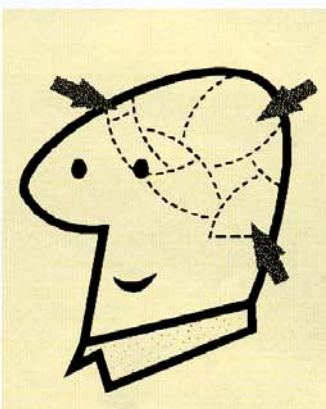
3-sarjan rasvahapoista, kuidusta, B-vitamiineista sekä raudasta. Rasvahappoja saat rypsi- ja Camelina-öljyistä ja kalasta. Hyvää proteiinia saat niin ikään kalasta, kuitua täysjyvätuotteista.

Aivoista 90 % on vettä. Aivotyö kuluttaa vettä samoin kuin fyysinen työ. Vain vesi voi palauttaa aivojen nestetasapainon. Juo vettä pieninä annoksina pitkin päivää, yhteensä yhdestä puoleentoista litraan päivässä (tämä ohje ei koske sydämen vajaatoimintaa sairastavia). Siis vesi vanhin voitehista!"

Seniori, syö aivosi virkeiksi - luento kuului Tampereen Sydänyhdistyksen keväällä 2002 aloittamaan ikäihmisten luentosarjaan. Kolme muuta luentoa olivat "Kaatumisien ehkäisy ja päivittäistä elämää helpottavat apuvälineet", "Paloturvallisuus ja muut kodin turvaan liittyvät kotivinkit" sekä "Teknologia ja tietotekniikka avuksi helpottamaan jokapäiväistä elämää". Paloturvallisuusluennolla käytiin tutustumassa myös ambulanssiin. Tietotekniikkaluennolla todistettiin vakuuttavasti, että ikääntynytkin ihminen oppii käyttämään tietokonetta. Myös älytaloa esiteltiin. Jokaisen luennon jälkeen oli aiheeseen liittyvien apuvälineiden ja tekniikan opastettu esittely. ♥



Virkeät piirroksat Riikka Juvosen kuvittamasta Sydämesi hyväksi -korttisarjasta.



Tutuista kotimaisista tuotteista on helppo koota ruoka, joka parantaa muistia, mielialaa ja vaikuttaa virkistävasti ajatuksiimme. Oikeanlainen ravinto voi vaikuttaa vireyteen, mielialaan ja muistiin.