

Proteiini-visa

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Hei! Täällä on äänessä Helvi Janhunen.

Muistathan, että omaan hyvinvointiin - aivoterveyyteen voit itse vaikuttaa. Tässä kuussa haastan sinut proteiini - visaan! Voit ottaa nyt esille valkoisen paperin ja mustan tussin. Tarvitset niitä hetken päästä tehtävässä, jossa saat arvioida proteiinin eli valkuaisaineen esiintymistä. Jos kynätyöskentely ei ole sinulle mahdollista, voit keskittyä kuunteluun ja tallentaa muistiisi omat vastauksesi.

Ikääntyessä keho muuttuu - se on väistämätöntä ja kuuluu elämään! Ikääntymisen myötä lihasmassa pienenee. Lihaskato heikentää toimintakykyä, tasapaino vaikeutuu ja kaatumisien riski kasvaa! Kuinka voimakkaana ja toimintakykyisenä pysyt, siihen voit vaikuttaa liikunnalla ja ravitsemuksella.

Proteiineja eli valkuaisaineita tarvitaan varsinkin lihasten ja luuston rakennusaineiksi. Proteiinien hyväksikäyttö elimistössä heikkenee ikääntymisen myötä. Proteiinien tarvetta lisää myös lihaskuntoharjoittelu sekä sairastelu. Tämän vuoksi ikääntyneille suositellaan proteiineja enemmän kuin työikäisille. Yli 64-vuotiaiden tulisi saada proteiinia 1,2-1,4 g painokiloa kohden vuorokaudessa. Tämä tarkoittaa 70 kg painavalla henkilöllä 84-98 grammaa/vrk.

Proteiinin saanti olisi hyvä jakautua tasaisesti päivän mittaan; esimerkiksi 20-30 grammaa aamupalalla, lounaalla ja päivällisellä sekä pienempi määrä välipaloilla. Tällöin elimistö pystyy hyödyntämään proteiinin parhaiten.

Ota nyt esille kynä ja paperi! Tunnetko proteiinin lähteet -testi löytyy <http://www.voimaaruusta.fi> -nettisivulta.

Seuraavassa testissä on 8 kysymystä numerojärjestyksessä. Kussakin kysymyksessä on neljä vaihtoehtoa: A, B, C ja D. Oikeita vastauksia voi olla yksi tai useampi.

- 1) Mistä aamupalan herkusta saat proteiinia?**
A) kananmunasta B) maitokahvista C) kinkkujuustovoileivästä D) appelsiinimehusta

Merkitse paperille numero 1 ja sitten A, jos se on mielestäsi oikea vastaus. Kirjaa lisää, jos vaihtoehtoista oli useampi oikein. Vääriä vaihtoehtoja älä kirjaa. Tee näin myös seuraavien kysymysten kohdalla. Merkitse ensin kysymyksen numero ja perään kirjaimia.

2) Jos teet välipalaksi itsellesi juoman, mitä laitat sauvasekoittimeen hedelmien tai marjojen kaveriksi, jotta saat proteiinia?

A) soijajogurttia B) omenamehua C) piimää D) jäätelöä

3) Millä keinoin voit lisätä proteiininsaantia jälkiruokaa valitessasi?

A) valitsen rahkapullan B) laitan pannukakulle myös kermavaahtoa C) nautin maitovanukkaan D) valitsen marjakiisselin

4) Millä vinkeillä saat aamupalaan lisää proteiinia?

A) keität puuron maitoon B) lisäät leivälle toisen siivun juustoa C) syöt myös kananmunan D) lisäät puuroon leseitä ja marjoja

5) Lounaaksi on sosekeittoa? Miten lisäät ateriaan proteiinia?

A) jälkiruokana banaani B) raejuustoa keiton päälle C) kylkeen kinkkuvoileipä D) juomana lasi maitoa

6) Välipalan aika! Mikä on runsasproteiininen välipala?

A) viili ja kourallinen pähkinöitä B) omena C) voisilmä pulla D) broilerilla täytetty rieskarulla

7) Päivällistä pöytään. Mitkä seuraavista ovat proteiinipitoisia vaihtoehtoja?

A) kaalilaatikko B) paistettu kala ja perunat C) jauhelihamakaroni-laatikko D) broilerikastike ja keitetty riisi

8) Kasvispäivä. Mitä valitset, kun haluat nauttia proteiinirikasta kasvisruokaa? A) kasvissosekeitto B) pinaattiletut C) hernekeitto ilman lihaa D) makaronilaatikko soijarouheesta

Oikeat vastaukset löytyvät tästä äänilehdestä myöhemmin.