

AIVOTERVEELLINEN RAVINTO

pitää aivot kunnossa

Terveellinen ja säännöllinen syöminen antavat aivoille energiaa. Silloin jaksat keskittyä paremmin opiskeluun ja työhön.

Aivoruokapyramidi

Syö tasaisesti: 3 aterialla ja 1–3 välipalaa. Näin saat tasaisesti energiaa aivoillesi koko päivän.



Tumma suklaa sisältää runsaasti antioksidantteja ja on hyväksi aivoterveydelle.

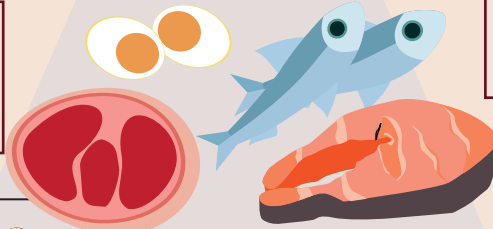
Älä syö leivonnaisia ja sokeroituja ruokia usein.

Vähennä suolan käyttöä. Liika suola nostaa verenpainetta ja vahingoittaa sydäntä sekä aivoja.



Aivot tarvitsevat hyvälaatuista proteiinia saat niitä lihasta, kalasta ja kananmunista ja sekä linsseistä ja pavuista.

Syö runsaasti kalaa 2-3 kertaa viikossa, käytä vähärasvaista lihaa ruoanlaitossa.



Aivot tarvitsevat hyvälaatuisia rasvoja. Saat niitä kasviöljyistä kuten esimerkiksi oliivi- ja rypsiöljyistä sekä pähkinöistä, siemenistä ja avocadosta.

Käytä ruoanlaitossa kohtuullisesti öljyä. Älä käytä voita. Käytä vähärasvaisia maitotuotteita.



Kuituja saat täysjyväleivästä, hedelmistä, pavuista, pähkinöistä ja siemenistä.

Kuidut tasoittavat verensokerin heilahteluja ja antavat aivoille tasaisesti energiaa.



Marjat, pähkinät ja kasvikset sisältävät aivoille hyödyllisiä antioksidantteja ja suojaavat aivoja sairauksilta kuten Alzheimerin taudilta.

Syö runsaasti erivärisiä kasviksia, vähintään 5 kourallista päivässä.



Juo riittävästi vettä päivässä (8 lasia). Vesi huolehtii aivojesi aineenvaihdunnasta.



Aivosi tarvitsevat vettä erityisesti silloin kun opiskelet ja teet työtä tai hikoilet. Jos juot liian vähän, päätäsi voi särkeä ja keskittymiskyky ja muistisi voivat heikentyä

TÄRKEÄÄ!



D-vitamiinia muodostuu iholla auringon valon vaikutuksesta. Riittävä D-vitamiinin saanti on tärkeää erityisesti talvella.

D-vitamiini on tärkeää luustolle, vastustuskyvylle sekä henkiselle vireydelle. Se on tärkeä myös aivoille: se ylläpitää muistia ja oppimis- ja päättelykykyä.

D-vitamiinia saa kalasta ja maitotuotteista, joihin on lisätty D-vitamiinia (maito, margariini). Ihmisten, joilla on erityisen tummapigmenttinen iho, on vaikeampi tuottaa D-vitamiinia.

Aivoille tärkeitä ravintoaineita ovat C- E- ja B-vitamiinit sekä koliini.

Ne suojaavat aivoja vanhenemiselta ja edistävät aivojen toimintaa.

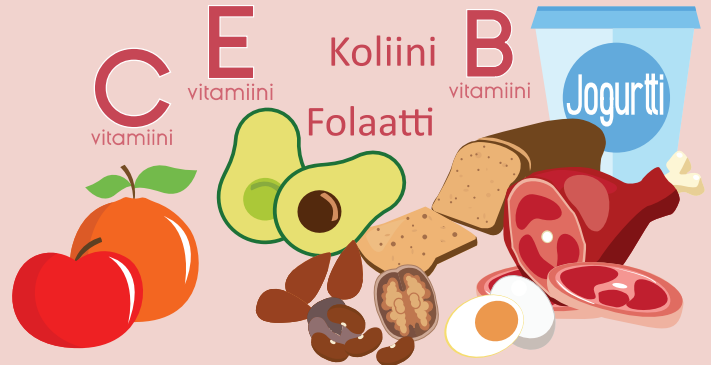
C-vitamiinia saat: marjat, hedelmät.

E-vitamiinia saat: öljyt, pähkinät, siemenet ja avokado.

B-vitamiineja kuten B12-vitamiinia saat: kala, liha, kananmuna, maitotuotteet.

Folaattia saat: kasvikset, täysjyvävilja, pavut ja linsit.

Koliinia saat: kananmuna, naudan maksa, pähkinät.



TERVEYSRUOKAA

**TYRNI
OMENA
MUSTIKKA
MANSIKKA**



**PAPRIKA
PINAATTI
PARSAKAALI
KUKKAKAALI**



**BASILIKA
KURKKUMA
VALKOSIPULI**



**KOOKOS
KURKUMA
VIHREÄ TEE
GRANAATTIOMENA**



Lähteet: VRN: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014,
Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Jyväkorpi, S. Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com