

SYDÄNTERVEELLINEN RUOKAVALIO ON MYÖS AIVOTERVEELLINEN RUOKAVALIO



Ravitsemusviikko 2025

Suosimalla
sydänmerkki-
tuotteita tuet
myös
aivoterveyttä.



Euroopan unionin
osarahoittama

TIESITKÖ, ETTÄ LISÄÄMÄLLÄ PEHMEIDEN RASVOJEN LÄHTEITÄ RUOKAVALIOOSI VOIT TUKEA AIVOTERVEYTTÄ?



Ravitsemusviikko 2025

- Kasviöljyt (esim. rypsi- ja oliiviöljy)
- Kasvipohjaiset levitteet (esim. margariinit, hummukset)
- Pähkinät ja siemenet
- Avokado
- Rasvainen kala (esim. lohi)

Rasvat ovat tärkeitä aivoille, koska niitä tarvitaan solujen rakenteissa, viestinvälityksessä ja hermoston toiminnassa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



AIVOT TYKKÄÄVÄT KASVIKSISTA, HEDELMISTÄ JA MARJOISTA!

Kasvikunnan tuotteiden antioksidantit, bioaktiiviset yhdisteet ja kuidut edistävät aivojen toimintaa.



Suositus: vähintään
500–800 grammaa
päivässä



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Ravitsemusviikko 2025



SUUREMPI TÄYSJYVÄN SAANTI ON YHTEYDESSÄ PAREMPAAN MIELENTERVEYTEEN JA MATALAMPAAN AHDISTUNEISUUTEEN

Mitä 90 g/pv nousu täysjyväviljan saannissa voi saada aikaan väestötasolla?

- 17 % laskun kokonaiskuolleisuudessa
- 25 % laskun sydän- ja verisuonitautikuolleisuudessa
- 6 % laskun syöpäkuolleisuudessa

Benisi-Kohansal S, Saneei P, Salehi-Marzijarani M, Larijani B, Esmailzadeh A. Whole-Grain Intake and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr.* 2016 Nov 15;7(6):1052-1065. doi: 10.3945/an.115.011635. PMID: 28140323; PMCID: PMC5105035.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Ravitsemusviikko 2025

ALKOHOLI JA AIVOT EIVÄT OLE HYVÄ PARI

Ravitsemusviikko 2025



- Runsas alkoholin käyttö lisää hermoston rappeutumista.
- Jopa maltillinen juominen on yhteydessä aivoalueiden kutistumiseen, erityisesti oppimiseen ja kognitioon erikoistuneilla aivoalueilla.



Suositus: Alkoholille ei olla voitu määrittää turvallista käyttömäärää. Sen käyttöä ei suositella ollenkaan.



Euroopan unionin
osarahoittama

TUE AIVOTERVEYTTÄSI JUOMALLA KAHVIA!

- Kahvin **kohtuullinen käyttö (1,25–5 dl päivässä)** voi lyhyellä aikavälillä parantaa mielialaa, tarkkaavaisuutta, oppimista ja reaktiokykyä.

→ Kahvin terveysvaikutukset liittyvät kofeiinin lisäksi muihin sen bioaktiivisiin yhdisteisiin, kuten polyfenoleihin ja diterpeeneihin.



Euroopan unionin
osarahoittama

Ravitsemusviikko
2025



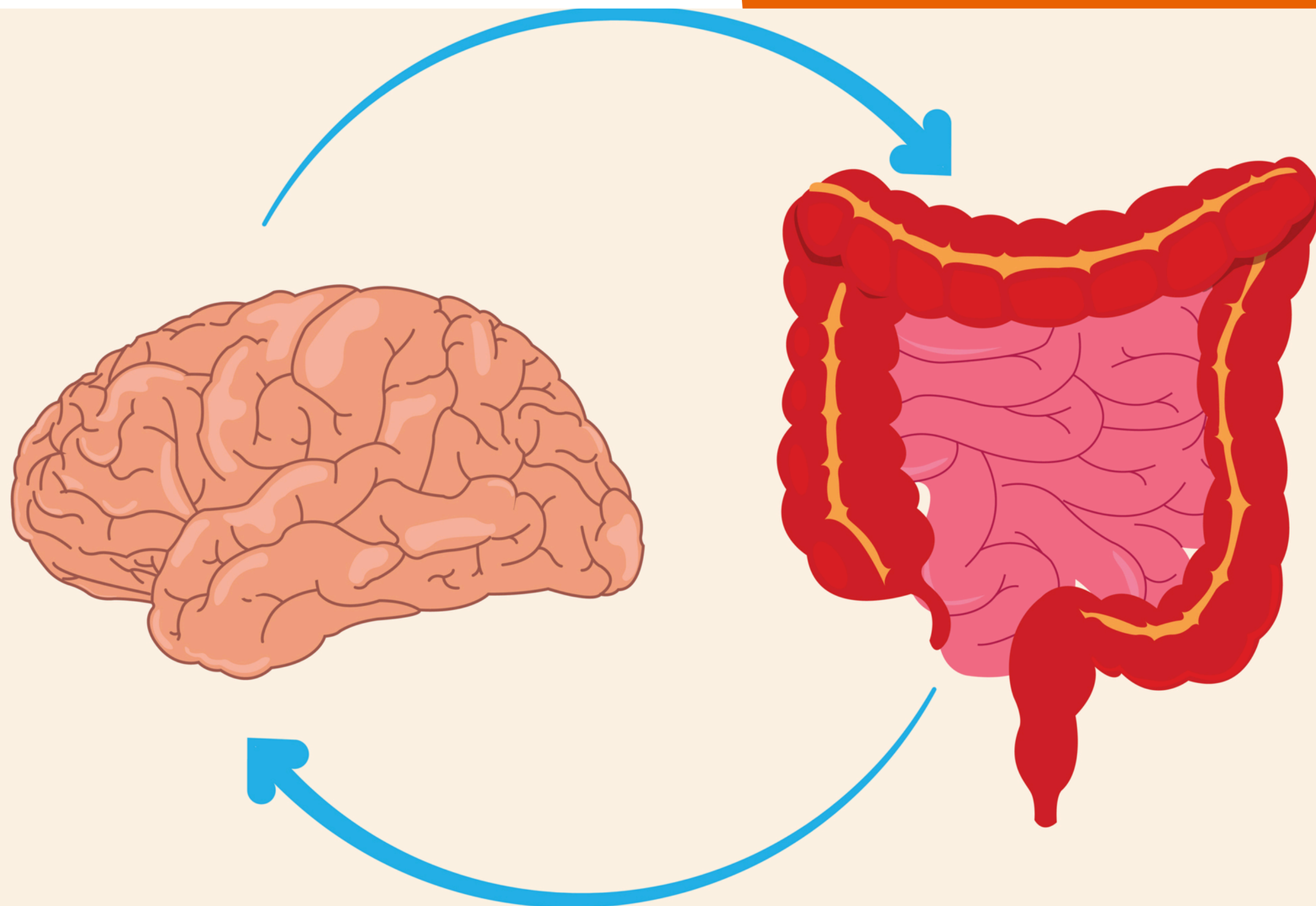
Suosi
suodatin-
kahvia!



*Kahvi kannattaa
nauttia mustana
tai vähärasvaisella
maito- tai
kasvijuomalla*

AIVO-SUOLIAKSELI

Tiesitkö, että kuitupitoisella ruokavaliolla voi muuttaa suolistomikrobiston koostumusta jo muutamassa päivässä?



Euroopan unionin
osarahoittama

Ravitsemusviikko 2025

Suolistomikrobit

- *tukevat ruoansulatusta*
- *säätlevät immuunipuolustusta*
- *viestivät energiatilasta*
- *voivat vaikuttaa mielialaan*

MUISTA VÄLIPALAT!

- Päivän aikana on suositeltavaa syödä **3–6 kertaa**, sisältäen pääateriat ja tarpeen mukaan 1–3 välipalaa.
- Aamupainoiteinen syöminen (säännöllinen aamupala, kevyempi iltasyöminen) tukee painonhallintaa.

Tasaiset ruoka- ja unirytmit tukevat terveyttä sekä ylläpitävät hyvää vireystilaa ja keskittymiskykyä.



**Euroopan unionin
osarahoittama**




**Ravitsemusviikko
2025**

*Helposti säilyviä
välipaloja ovat
esimerkiksi
pähkinät, hedelmät
ja runsaskuituiset
välipalapatukat.*