

Tiesitkö että...

POHJOIS-SAVON HYTE

Tiesitkö että säännölliset ruokailut edistävät terveyttä, ylläpitävät vireyttä ja auttavat pitämään ruokailun monipuolisena.

Vaali hyvinvointiasi ja säilytä säännöllinen ruokarytmi myös kesällä! Kesäkuukausina monen ruokavaliossa tapahtuu muutoksia, mutta terveyden kannalta ei ole yhdentekevää mitä kesäkuukausina suuhunsa laittaa. Kesä on mitä parhainta aikaa täydentää omaa ruokavaliota monipuolisesti tarjolla olevilla kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä. Sesongin mukaan syöminen on lisäksi edullista ja ekologista! Suosimalla sesonkeja vuoden ympäri, päädymme automaattisesti kokeilemaan myös uusia makuja ja ruokavalioon tulee väistämättä vaihtelua.

Hiljattain julkaistu raportti uusista pohjoismaisista ravintosuosituksista suosittelee **kasvipainotteista ruokavaliota, jossa käytetään runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja, perunaa ja täysjyväviljaa. Lisäksi suositellaan mm. runsasta kalan ja pähkinöiden käyttöä sekä lihansyönnin vähentämistä.**

Runsaasti vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä sisältävällä ruokavaliolla on myönteinen vaikutus terveyteen. Kasvisten runsas ja monipuolinen käyttö voi:

- ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia ja auttaa niiden hoidossa
- alentaa verenpainetta
- helpottaa painonhallintaa
- vähentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen
- helpottaa veren kolesterolitason normaalina pitämistä
- auttaa suoliston toimintaa ja edistää suolen hyvän bakteerikannan ylläpitämistä
- edistää aivoterveyttä
- ylläpitää hyvää mielialaa
- saattaa vähentää riskiä sairastua tiettyihin syöpiin, kuten paksunsuolen syöpään
- parantaa elimistön puolustuskykyä.



Satokausikalenterista tarkistat helposti, mitkä kauden kasvikset, marjat ja hedelmät ovat parhaimmillaan.

<https://satokausi.fi/satokausikalenteri/>

Lähteet:

www.pixabay.fi

<https://www.ruokavirasto.fi/>

<https://www.sydanmerkki.fi/>

<https://satokausi.fi/satokausikalenteri/>