

Liikunta ja ravinto

Liikunta

Päivittäinen liikunta on merkittävin tekijä hyvän terveyden ylläpitämisessä.

Nykyisin monet pääasiassa istuvat sekä työssä että kotona. Silti keho tarvitsee liikuntaa. Hyvä ruumiillinen ja sielullinen vointi edellyttää, että liikumme riittävästi. Tärkeät elimet, kuten sydän, keuhkot, lihakset, nivelet ja hermot voivat hyvin saadessaan fyysistä rasitusta ja ovat itse asiassa riippuvaisia siitä.

Lisääntynyt fyysinen toiminta vähentää sydän- ja verisuonitautien syntymisen ja ennenaikaisen kuoleman vaaraa. Jo puolen tunnin päivittäinen liikunta voi edistää terveyttäsi. Jos liikut niin, että kehosi lämpenee, mutta voit edelleen puhua melko vaivattomasti, kuntosi säilyy ja jopa paranee.

On useita eri tapoja liikkua, eikä ole koskaan liian myöhäistä muuttaa elämäntapojaan. Jos mahdollista, pyöräile tai kävele työ- tai koulumatkat.

Keho hyödyntää kaiken fyysisen toiminnan. Istutko työssä, koulussa tai kotona joka arkipäivä? Silloin sinulla on erityinen syy alkaa harrastaa liikuntaa.

Tässä on kaikille sopiva tarkistuslista:

- Käveletkö tai pyöräiletkö arkipäivisin? Työ- ja koulumatkat, lounaalle, kauppaan, iltaisin tai kävelytätkö koiraa?
- Käveletkö tai pyöräiletkö viikonloppuisin?
- Käytätkö portaita rullaportaiden tai hissien asemesta?
- Onko sinulla lapsia, joiden kanssa leikit? Oletteko piilosilla, pelaatteko jalkapalloa tai harrastatteko muita liikunnallisia pelejä?
- Siivoatko kotona? Imuroitko lattiat, kuuraatko kylpyhuoneen tai pesetkö ikkunat?
- Työskenteletkö puutarhassa? Leikkaatko ruohon, kaivatko maata, haravoitko lehtiä tai kolaatko lunta?

Noudattamalla edellä olevia vihjeitä saat enemmän tehokasta hyöty- ja arkiliikuntaa.

Muita hyviä liikuntamuotoja ovat tanssi, jumppa, hölkkä, sulkapallo tai pitkät kävelyretket.

Kävely

- vahvistaa sääriä sekä selkä- ja vatsalihaksia
- vahvistaa luustoa ja niveliä
- parantaa tasapainoa
- edistää sydämen toimintaa, verenkiertoa ja verenpainetta
- laskee verensokeria.

Ravinto

Meidän kaikkien on syötävä, ja oikeantyyppisen ravinnon nauttiminen on tärkeää. Ylipaino johtaa moniin ongelmiin.

Liikalihavuus voi johtaa:

- korkeaan verenpaineeseen
- sokeritaudin puhkeamiseen

- sydän- ja verisuonitauteihin
- rasisvammoihin esimerkiksi polvissa.

Syö kylliksesi hyvää ruokaa

Syö säännöllisesti! Kolme pääateriaa päivittäin – aamiainen, lounas ja päivällinen. Hedelmiä syödään vain välipalana. Varo suunnittelematonta napostelua. Se on vahingoksi sekä hampaille että vartalolle.

Vähennä rasvan määrää. Ota huomioon, että esimerkiksi leivonnaisissa, jäätelössä, suklaassa ja perunalastuissa on paljon rasvaa.

Käytä ruoanlaitossa niukasti öljyä tai juoksevaa margariinia ja sivele voileivälle kevytmargariinia.

Kuitupitoinen ravinto estää osaltaan lihomista

Kuitupitoinen ravinto, esimerkiksi täysjyväleipä, perunat, vihannekset, hedelmät ja palkokasvit ovat hyviä valintoja painostaan välittävälle. Lisäksi siinä on vitamiineja ja kivennäisaineita.

Kuitujen määrää voi lisätä syömällä:

- aamiaismuroja ja myslä
- kuitupitoisia vihanneksia, kuten porkkanoita, keräkaalia, vihreitä herneitä, maissia, pinaattia jne.
- kuivattuja herneitä, papuja ja linssejä
- hedelmiä
- kuitupitoista leipää – varmista, että ostamassasi leipäpussissa on avaimenreikämerkki. Kun valitset avaimenreikämerkillä varustettuja tuotteita, tiedät ostavasi terveellisiä elintarvikkeita. Jos leivot leipää itse, valitse avaimenreikämerkillä varustettuja kuitupitoisia jauhoja.

Luuston vahvistaminen

Luukato vaivaa monia naisia. Kalsium on tärkeä luustoa vahvistava kivennäisaine. Puoli litraa maitoa, viiliä tai jogurtia päivittäin on riittävä määrä useimmille.