



# Ravitsemus ja liikunta muistin tukena

Samat ravintoon liittyvät tekijät vaikuttavat sekä sydän- että aivoterveeyteen. Korkea verenpaine, kohonnut kolesteroli ja verensokeri haittaavat aivojen toimintakykyä ja lisäävät muistisairauden riskiä. Terveellisillä ruokavalinnoilla ja liikunnalla voit edistää ja ylläpitää aivojesi toimintakykyä myös iäkkäämpänä.

## Valitse viisaasti joka päivä:

- Noudata säännöllistä ateriaritmiä, johon kuuluu kolme pääateriaa ja riittävä määrä välipaloja.
- Pidä paino vakaana.
- Syö päivittäin monipuolisesti ja värikkäästi vihanneksia, juureksia, sieniä, hedelmiä ja marjoja, vähintään 1/2 kg.
- Käytä pääasiassa hyvälaatuisia rasvoja kuten kasviöljyjä, rasiamargariinia, pähkinöitä ja siemeniä.
- Syö viljatuotteet täysjyväisinä.
- Nauti kalaa pari-kolme kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.
- Valitse proteiininlähteeksi, siipikarjaa, kananmunia, vähärasvaisia maitotuotteita, kalaa ja palkokasveja.
- Käytä vähemmän suolaa, valitse vähäsuolaisia vaihtoehtoja.
- Juo ainakin 1–1,5 l päivässä, kuumalla ja liikkussa enemmän.

## Liiku arjessa joka päivä:

- Kävele päivittäin
- Aloita jumpparyhmä
- Tee lihasvoimaharjoittelua kotona tai kuntosalilla.
- Harjoittele tasapainoa
- Kävele luonnossa, käy marjassa ja sienessä.

## Käytä aivoja, ole sosiaalinen ja leppää riittävästi

- Jumppaa muistia
- Opi uutta, käy luennolla, kursseilla yms.
- Käy ystävän kanssa teatterissa, konsertissa, museossa
- Käy metsässä kävelemässä
- Nuku riittävästi
- Ruokaile ystävien ja läheisten kanssa.

## Hoida terveyshaasteet

- Käy säännöllisesti terveystarkastuksissa.
- Harjaa hampaat pari kertaa päivässä fluorihammastahnalla ja puhdista hammasvälit. Käy säännöllisesti hammastarkastuksessa.

Lisätietoa, vinkkejä, videoita, ruokaohjeita, esimerkkejä:  
[www.ruokavirasto.fi/vireytaa-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireytaa-seniorivuosiin)

