Parasta ruokaa aivoille

Terveellinen ruoka vireyttä, muistia ja mielialaa. Aivojen terveydestä välittävän kannattaa huolehtia myös suolistomikrobiston hyvinvoinnista.

AIVOT RAKASTAVAT PEHMEÄÄ RASVAA

Aivot pitävät terveellisestä ruoasta. Ne rakastavat etenkin kalaa, koska siitä saa hermoston toiminnalle tarpeellisia omega-3-rasvahappoja. Myös **pehmeät kasvirasvat, kuten rypsi-, rapsi ja oliiviöljy**, ovat hyviä valintoja aivojen kannalta.

Paljon tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa sisältävä ruokavalio on aivoille haitallinen. Se lisää esimerkiksi muistisairauksien riskiä.

Runsas kovan rasvan saanti vähentää tärkeiden välittäjäaineiden muodostumista aivoissa. Se kohottaa myös veren kolesterolitasoa, mikä voi johtaa aivojenverisuonten ahtautumiseen.

Pehmeiden rasvojen lisäksi aivoille terveelliseen ruokavalioon kuuluu monipuolisesti kasviksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja sekä täysjyväviljaa, pähkinöitä ja hieman vaaleaa lihaa.

SUOLISTOMIKROBITKIN SÄÄTELEVÄT AIVOJEN TOIMINTAA

Suolistomikrobien merkityksestä aivojen terveydelle saadaan koko ajan lisää tutkimustietoa. Ne esimerkiksi tuottavat välittäjäaineita, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan.

Terveyden kannalta on hyvä asia, että suolistossa majailee monipuolinen joukko hyvänlaatuisia mikrobeja. Kasvisten, marjojen, hedelmien ja täysjyväviljan kuitu vaikuttaa suotuisasti suolistomikrobeihin.

Tutkijoita kiinnostaa, mikä merkitys suolistomikrobistolla on masennuksen ja neurologisten sairauksien synnyssä ja hoidossa. Suolistomikrobiston poikkeamia on löydetty paitsi masennusta myös esimerkiksi Parkinsonin tautia, MS-tautia ja Alzheimerin tautia sairastavilla.

Maitohappobakteerivalmisteilla on tutkimuksissa havaittu jonkin verran mielialaa vaikutuksia, mutta niillä ei voi korvata muuta masennuksen hoitoa.

HYVÄSTÄ RAVITSEMUS EHKÄISEE MIELIALAN LASKUA

Monipuolisessa ruokavaliossa on paljon mielialalle hyvää tekeviä ravintoaineita, kuten folaattia[[1]](#footnote-1) ja B12-vitamiinia. Molempia tarvitaan hermoston normaaliin toimintaan. Folaattia saa etenkin vihreistä kasviksista ja täysjyväviljasta, B12-vitamiinia kaikista eläinperäisistä elintarvikkeista.

Epäterveellinen, niukasti hyödyllisiä ravintoaineita sisältävä ruokavalio on yhdistetty mielialan laskuun. Tällaisessa ruokavaliossa on paljon sokeria, virvoitusjuomia, pikaruokaa, vähäkuituisia viljavalmisteita, prosessoituja lihatuotteita, kovaa rasvaa ja alkoholia.

Vakavaa masennusta ei voi hoitaa pelkällä ravitsemuksella, mutta hyvä ravitsemus voi tukea masennuksen ehkäisyä ja hoitoa osana muita terveellisiä elintapoja.

AIVOTERVEYS RAKENTUU LAPSUUDESTA SAAKKA

Perusta aivojen terveydelle luodaan jo raskausaikana, sillä aivojen ohjelmointi käynnistyy sikiökaudella. Myös lapsuusvuodet ovat tärkeitä, koska aivot kehittyvät nopeasti etenkin kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Aivojen terveyttä tukevia ruokatottumuksia on hyvä opetella pienestä pitäen. Vielä iäkkäänäkin aivoterveyttä pystyy kuitenkin parantamaan ruokatottumuksilla.

Terveellisen ravinnon lisäksi aivot rakastavat säännöllistä liikuntaa, riittävää unta, savuttomuutta, sosiaalisuutta ja uuden oppimista. Pitkäkestoinen, kuormittava stressi on aivoille haitallista, mutta sopiva määrä stressiä tehostaa suorituskykyä ja oppimista.

TASAINEN RUOKARYTMI EDISTÄÄ TARKKAAVAISUUTTA

Säännöllinen syöminen pitää verensokerin tasaisena, mikä edistää vireyttä, tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Useimmille ihmiselle on hyödyksi, ettei ruokailujen väli veny 3-5 tuntia pitemmäksi.

Aamupala virittää aivot tehokkaaseen koulu- ja työpäivään. Päivän kaikilla aterioilla on hyvä olla mukana kuitupitoisia hiilihydraatteja, proteiinipitoisia ruokia sekä kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Kevään ylioppilaskirjoituksiin voi varata evääksi esimerkiksi täysjyväleipää, hedelmiä, pähkinöitä, jogurttia ja smoothieta. Suklaapatukka ei ole paras mahdollinen eväs, sillä se nostaa ja laskee verensokeria nopeasti.

Hyvin suuret ja tukevat ateriat voivat tehdä hallaa opiskelu- ja työteholle, sillä ne lisäävät väsymyksen tunnetta. Unettava ruokakooma iskee helposti esimerkiksi runsaan pizza-aterian tai yltäkylläisen buffetintarjoilun jälkeen.

1. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Foolihappo> [↑](#footnote-ref-1)