OTA TALTEEN

Syö itsellesi hyvä mieli

Muistiin ja mielialaan voi vaikuttaa oikeilla ruoilla. Rouskuttele pähkinöitä ja juo kahvia kuppi jos toinenkin. Valitse lautasellesi nämä 10 parasta aivoruokaa.

KRISTA KORPELA-KOSONEN KUVAT **ISTOCK**

Aivoillesi ei ole yhdentekevää, miten syöt. Ruoka on myös mielen hyvinvoinnin lähde. Sillä voi vaikuttaa niin muistisairauksien kuin masennuksen riskiin.

– Aivot tykkäävät, kun syö säännöllisesti kalaa ja paljon kasviksia. Sen sijaan runsas alkoholin ja kovan rasvan käyttö on riski aivojen terveydelle, sanoo tutkijatohtori, ravitsemustieteilijä **Satu Jyväkorpi** Helsingin yliopistosta.

Kasvisten runsas syöminen voi parantaa mielialaa ja ehkäistä masennusta.

Aivoruokaa keski-ikäiselle

Muistisairauksien riski kasvaa iän myötä, mutta masennukseen voi sairastua missä iässä tahansa. Parasta on, kun oppii syömään terveellisesti jo lapsena. Se luo perustan aivojen terveydelle.

Viimeistään nelikymppisenä, keski-iän kynnyksellä, kannattaa tarkastella omia ruokatapoja ja muita arjen tottumuksia.

Rakentavatko vai rikkovatko ne tulevien vuosien aivoterveyttä?

Jyväkorven mukaan koskaan ei ole myöhäistä tehdä aivojen kannalta myönteisiä muutoksia ruokavalioon.

– Aivoterveyttä ja kognitiota pystyy parantamaan vielä iäkkäänäkin. Jo alkaneen muistisairauden etenemistä voi hidastaa ruokavalinnoilla. Epäterveelliset tottumukset voivat puolestaan nopeuttaa sairauden kulkua.

Kognitio tarkoittaa aivojen kykyä käsitellä tietoa ja havaintoja. Siihen liittyvät kielelliset taidot, ongelmanratkaisukyky, luovuus, tunteet ja ajattelu.

Huono ravitsemus hankaloittaa masennuksen hoitoa.

– Se pitkittää sairauden kestoa ja heikentää lääkkeiden tehoa, Jyväkorpi kertoo.

Hyvä kokonaisuus ratkaisee

Yksittäisillä ruoilla voi olla supervoimia. Tärkeintä on silti varmistaa, että kokonaisuus on terveellinen ja monipuolinen.

Aivodieetin hyvää tekevistä ruoista hyötyy myös sydän.

Luontoäiti antaa paljon polyfenoleja: eriväriset vihannekset, hedelmät ja marjat ovat mainiota aivoruokaa.

10 X PARASTA AIVORUOKAA

1

Kala

Rasvainen kala sisältää runsaasti elimistölle välttämättömiä omega-3-rasvahappoja. Niiden riittävä saanti suojaa muistisairauksilta ja vähentää riskiä sairastua masennukseen.

Kalan B12-vitamiini edistää muistin ja hermoston normaalia toimintaa ja ehkäisee masennusoireita.

Kalasta saa lisäksi aivosolujen energia-aineenvaihduntaan vaikuttavaa jodia ja D-vitamiinia, jonka arvellaan olevan tärkeä vitamiini myös aivoille.

Käytä näin:
Syö ainakin kahdesti viikossa eri kalalajeja. Eniten omega-3-rasvahappoja on rasvaisessa kalassa, kuten lohessa, kirjolohessa, muikussa, taimenessa ja nieriässä.

2

Saksanpähkinä

Kaikki pähkinät sisältävät aivoterveydelle hyödyllistä pehmeää rasvaa, B-vitamiineja, E-vitamiinia sekä antioksidantteja ja kivennäisaineita.

Aivoilta näyttävässä saksanpähkinässä on pähkinöistä eniten omega-3-rasvahappoja.

Kun syö pähkinöitä säännöllisesti, riski sairastua muistisairauksiin, masennukseen ja aivohalvaukseen voi pienentyä.

20 vuotta kestäneessä seurantatutkimuksessa havaittiin, että pähkinöiden syöminen vähintään viidesti viikossa vaikutti myönteisesti naisten muistiin ja kognitioon.

Käytä näin:
Syö saksanpähkinää ja muita pähkinöitä 30 grammaa eli noin kaksi ruokalusikallista päivittäin.

3

Ruis

Ruis ja muut täysjyväviljat sisältävät B-vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja, jotka ovat hyväksi muistille ja mielelle.

Rukiissa on runsaasti kuitua: viidesosa painosta. Viljakuidut toimivat prebiootteina suolistobakteereille ja edistävät suoliston hyvinvointia.

Suolistomikrobien epätasapaino voi ylläpitää lievää tulehdusta, joka on yhteydessä myös masennukseen ja mielialaan.

Käytä näin:
Syö täysjyväviljoja päivittäin kolme annosta tai enemmän sen mukaan, kuinka paljon energiaa tarvitset. Yksi annos on esimerkiksi viipale leipää tai desilitra puuroa.

4

Kahvi ja tee

Kahvin ja teen kofeiini piristää, nostaa mielialaa ja parantaa fyysistä suorituskykyä. Molemmissa juomissa on polyfenoleja, joista on hyötyä aivojen terveydelle. Teen teaniini myös rentouttaa.

Kohtuullinen kahvinjuonti voi suojata muistisairauksilta. Ihmisillä, jotka joivat kahvia 3–5 kuppia päivässä, oli suomalaistutkimuksessa 65 prosenttia pienempi riski sairastua muistisairauteen myöhemmin.

Japanilaisessa tutkimuksessa ainakin neljä teekupillista päivässä nauttivilla oli vähemmän masennusta kuin niillä, jotka joivat alle kupillisen.

Käytä näin:
Juo kahvia tai teetä 3–5 kupillista päivässä. Vältä käyttöä illalla, jos olet herkkä kofeiinille.

5

Porkkana

Porkkanassa on runsaasti karotenoideja, joiden arvellaan ehkäisevän aivojen vanhenemista.

13 vuotta kestäneessä seurantatutkimuksessa huomattiin, että keski-ikäisten miesten runsas karotenoidien saanti oli yhteydessä parempaan kognitioon.

Karotenoidien pitoisuus veressä riippuu siitä, kuinka paljon värikkäitä kasviksia ruokavalio sisältää.

Porkkanoiden ohella kannattaa popsia paprikaa ja tomaattia. Siinä on lykopeenia, joka voi pienentää sydäninfarkti- ja aivohalvausriskiä.

Käytä näin:
Syö porkkana joka päivä. Yhdessä keskikokoisessa porkkanassa on niin paljon beetakaroteenia, että se kattaa päivän A-vitamiinin tarpeen. Siitä saa myös kuitua.

Juo kahvia tai teetä 3-5 kupillista päivässä.

6

Soijapapu

Kaikista pavuista saa terveellistä kasviproteiinia, B-vitamiineja sekä monia kivennäisaineita.

Pavut sisältävät B-vitamiini folaattia, joka ehkäisee muistihäiriöitä ja mielialan laskua.

Soijapavuissa on runsaasti tryptofaania. Elimistö tarvitsee sitä tuottaakseen välittäjäaine serotoniinia, joka vaikuttaa mielialaan.

Papujen hyvät ravintokuidut ylläpitävät suolistomikrobien monimuotoisuutta. Häiriöt suoliston bakteerikannassa saattavat vaikuttaa masennuksen riskiin.

Käytä näin:
Syö papuja pääaterioilla joka toinen päivä. Kokeile myös helppokäyttöisiä valmisteita, kuten tofua, soijajuomia ja soijapapurouhetta.

7

Kaakao

Kaakaossa on runsaasti flavonoideja, etenkin epikatekiinia. Lisäksi sen teobromiini piristää.

Tutkimuksissa tumman kaakaon nauttiminen on yhdistetty pienempään riskiin saada aivohalvaus ja parempaan suoriutumiseen kognitiota mittaavissa testeissä.

Kaakao lisää verenkiertoa aivoissa. Sitä edistävän määrän flavonoideja saa 2,5 grammasta tummaa kaakaota tai kymmenestä grammasta tummaa suklaata, joka sisältää vähintään 70-prosenttista kaakaota.

Käytä näin:
Nauti kohtuullisesti päivittäin. Juo pieni kupillinen tummaa kaakaota tai syö pari palaa tummaa suklaata, jossa on ainakin 70-prosenttista kaakaota.

8

Mustikka

Mustikan on kokeellisissa tutkimuksissa havaittu parantavan koehenkilöiden muistia sekä suoriutumista kognitiota mittaavissa tehtävissä.

Mustikka sisältää flavonoideja. Niiden runsas saanti ravinnosta on yhteydessä pienempään riskiin sairastua muistisairauksiin.

Mustikan flavonoideihin kuuluva antosyaniini pystyy läpäisemään veri-aivoesteen, jolloin sen hyödylliset vaikutukset saattavat kohdistua suoraan aivoihin.

Käytä näin:
Syö tuoreita tai pakastettuja mustikoita 1,5 desilitraa ainakin kahdesti viikossa. Kokeile myös kuivattuja mustikoita ja mustikkajauhetta.

9

Parsakaali

Parsakaali ja tummanvihreät kasvikset ovat mainioita folaatin lähteitä. Sadasta grammasta parsakaalia saa sitä kolmanneksen päivän tarpeesta.

Folaatin riittämätön saanti on yhdistetty muistihäiriön ja -sairauden riskin kasvuun. Puutos voi johtaa myös mielialan laskuun ja masennukseen.

Suomalaistutkimuksessa ihmisillä, jotka saivat vähiten folaattia, oli nelinkertainen riski sairastua masennukseen verrattuna heihin, jotka saivat sitä eniten. Puute heikentää myös masennuksen lääkehoidon tehoa.

Käytä näin:
Syö päivässä kaksi desiä parsakaalia ja muita tummanvihreitä vihanneksia. Nauti kaikkia kasviksia ainakin puoli kiloa päivässä.

10

Salvia

Mausteyrteissä on runsaasti polyfenoleja, jotka saattavat edistää aivojen terveyttä.

Salvia on parantanut kognitiota ja mielialaa sekä vähentänyt masennusriskiä kokeellisissa tutkimuksissa.

Salvialla ja muilla mausteyrteillä voi korvata ruoanvalmistuksessa suolaa, jonka runsas käyttö voi nostaa verenpainetta. Korkea verenpaine on riski aivoille. Se altistaa sydän- ja verisuonitaudeille.

Vähäsuolainen ruoka edistää sekä aivojen että sydämen hyvinvointia.

Käytä näin:
Kokeile erilaisia mausteyrttejä monipuolisesti ruoanvalmistuksessa päivittäin. Korvaa niillä myös suolaa. ♥

Lähde: Satu Jyväkorpi: Hyvää aivoille. Kirjapaja 2017.