



Vehreä muisti

MITÄ?

Aivoterveysten voi vaikuttaa tekemällä hyviä valintoja erityisesti ravitsemuksen suhteen. Sydämelle terveellinen ruoka on terveellistä myös aivoille.

Monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla huolehditaan aivoterveysten ja voidaan myös vaikuttaa esimerkiksi mielen hyvinvointiin ja mielialaan. Erityisesti ravinnon proteiineilla, hiilihydraateilla ja rasvoilla voidaan vaikuttaa esimerkiksi muistiin, oppimiskykyyn ja ajatteluun.

MIKSI?

Kasvien lisääminen ruokavalioon lisää tarpeellisten ravintoaineiden saantia, mikä vahvistaa aivoterveysten kuten oppimiskykyä ja muistia. Värikäs syöminen (esim. porkkanoita, tomaattia, paprikaa ja tummanvihreitä vihanneksia) on yhteydessä parempaan kognitioon ja hyvään aivoterveysten sekä vähentää riskiä esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöihin. Energiaravintoaineiden laadun lisäksi hyvillä rasvoilla, vitamiineilla, hivenaineilla ja antioksidanteilla on merkitystä.

Ruokavaliossa kannattaa suosia hitaita hiilihydraatteja, jotka antavat aivoille tasaisesti energiaa. Ruokavaliosta ohella ei pidä unohtaa muita elintapoja. Ulkoilu, liikunta sekä laadukas uni ovat myös erittäin tärkeitä aivoille. Aivot pitävät liikunnasta, tietoisesta läsnäolosta ja luonnosta.

Terveellisen ja värikkään ruokavaliosta tavoitteena on keskittymiskyvyn ja ongelmanratkaisutaidon paraneminen sekä väsymyksen ja aivosumun väheneminen. Pitkällä aikavälillä vastuskyky paranee ja työpoissaolot vähenevät.

MITEN?

Hankkeessa tarjottiin mahdollisuus räätälöidä interventio työyhteisölle sopivaksi esimerkiksi **kahvipöydän hedelmä-vihannes-korin, salaattipylvään kasvattamisen tai sienilaatikon viljelyn** avulla.

Intervention tuloksia seurattiin kyselyin ja tulokset olivat myönteisiä.

Aivoterveellinen ruoka toi lisäenergiaa työpäivien loppupäähän. Hedelmä-vihannes-kori toi lisäväriä sosiaaliin toimistotiloihin ja kasvien napostelu yhdisti työyhteisöjä. Interventiot lisäsivät sosiaalisuutta ja antoivat uusia keskustelunaiheita. Sienten ja salaatin kasvatusta loi palauttavaa tauotusta työhön ja vahvisti yhteisöllisyyttä.

"Yhteinen napostelu aivoruokalla yhdisti työyhteisöä ja katkaisi sopivasti työn tekemisen. Lisäenergia, jota aivoruoka toi, tuntui varsinkin loppupäivässä. Tavallisesti väsymys iskee klo 14 jälkeen, mutta sen sai hyvin aisoihin intervention aikana."

"Kauniit värit, tuoreet vihannekset ja hedelmät tuovat iloa keittiöpöydän äärellä olemiseen."