



# Psyyken hyvinvointi ja ravinto

Voiko syömällä oikein vaikuttaa mielen hyvinvointiin?

# Suoliston ja aivojen yhteys

- Suoliston mikrobit, mm. bakteerit, sienet ja hiivat ovat tärkeitä myös aivoille.
- Esimerkiksi valtaosa onnellisuushormoniksi nimitetystä serotoniinista syntyy suolistossa.
- Suolisto kommunikoi aivojen kanssa vagus- eli kiertäjähieron välityksellä.
- Suolistobakteerit voivat aiheuttaa masennusta, pelkotiloja ja unohtelua. Suolistoa hoitamalla hoitaa samalla stressitasojaan, aivojaan ja mielentilaansa.
- Maitohappobakteerit tärkeitä!

# Tutkimuksen mukaan mielen hyvinvointia

## ylläpitävät

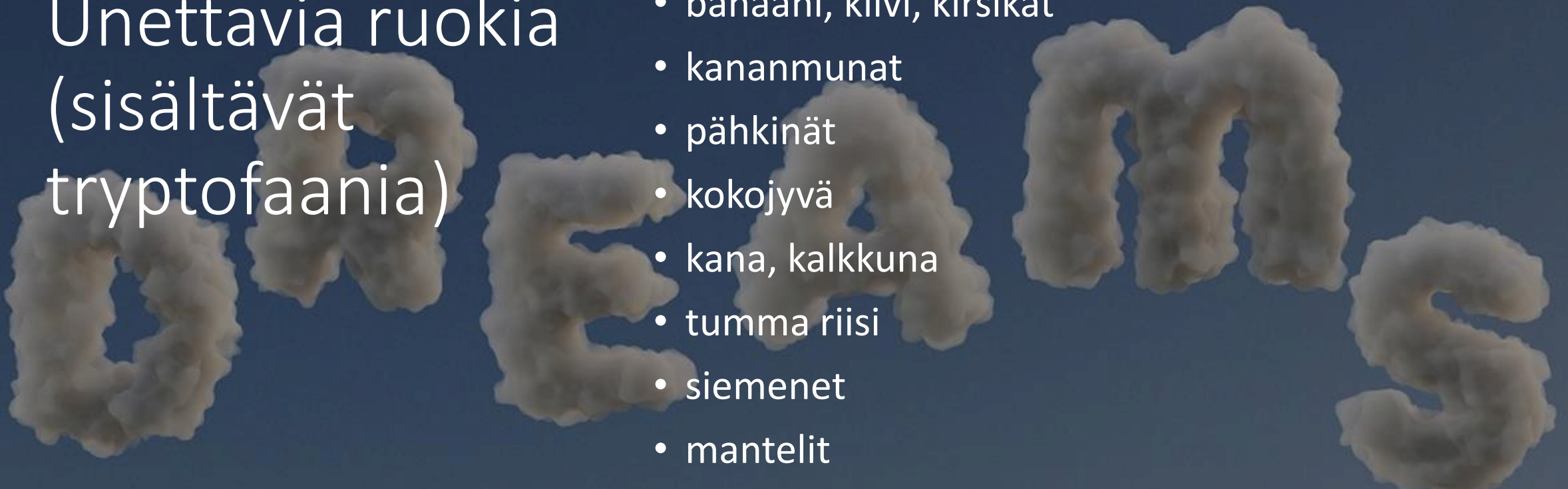
- tummanvihreät kasvikset
- kaalit: parsa-, kukka- ja lehtikaali
- linssit, pavut ja pähkinät
- hedelmät ja marjat, erityisesti appelsiini
- paprika ja muut vihannekset
- täysjyvätuotteet
- rasvaiset kalat
- kahvi
- jogurtit, hapattetut tuotteet (hapankaali)

## heikentävät

- sokeripitoiset ruuat ja juomat
- valmis- ja pikaruuat
- valkoinen vehnä ja siitä valmistetut tuotteet
- prosessoidut lihat, kuten makkarat ja leikkeleet
- [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn\\_isbn\\_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

# Unettavia ruokia (sisältävät tryptofaania)

- banaani, kiivi, kirsikat
- kananmunat
- pähkinät
- kokojyvä
- kana, kalkkuna
- tumma riisi
- siemenet
- mantelit
- hunaja



# Vastustuskyvyn lisääminen

- immunitetin ylläpitämisessä tärkeintä on riittävä yöuni
- D-vitamiinilisä on tärkeä (vähintään 25 mikrogrammaa/vrk)
- Sinkki ja C-vitamiini suurina annoksina ensimmäisten flunssaoireiden ilmaannuttua lyhentää taudin kestoa
- tuoreet marjat ja hedelmät tärkeitä

