



Ihmisen kokoinen lääkäriasema

Terveelliset elintavat 13.11.2017

Terveydenhoitaja Päivi Kainulainen

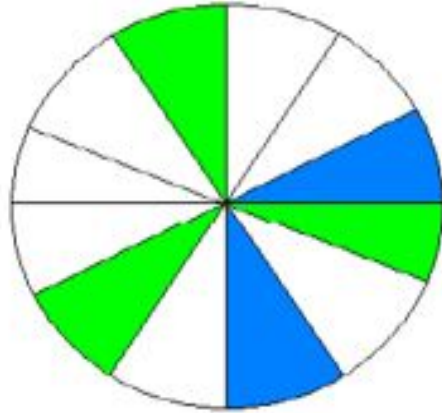
Ravinto ja hyvinvointi

- Hyvä ja terveellinen ravinto parantaa jaksamista ja pitää mielen virkeänä ja energiaa riittää koko päiväksi.
- Välipalat pitävät verensokerin koko ajan riittävän korkealla tasolla ja näin toimintakyky pysyy korkeana.
- Verensokerin heilahtelut aiheuttavat väsyneisyyttä, ärtyneisyyttä ja nälän tunnetta.
- Ateriavälit eivät saisi olla > 4 h
- Joka pv 3 pääateriaa (aamiainen, lounas ja päivällinen) sekä 2 (-4) välipalaa ja iltapala.
- Vesi vanhin voitehista ! Nestehukka aiheuttaa suorituskyvyn heikkenemistä. 2-3 l pv vettä ja muita nesteitä.

Terveellisen ravitsemuksen perusperiaatteet:



Ruokailuajat



9.11.2017

Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua

- Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä.
- Liikunta parantaa mielialaa ja torjuu masennusta
- Ehtona on, että liikunta on säännöllistä ja kuormitus kohtalaista.
- Terveysliikunnan määrä: energian kulutus n. 1000 kcl viikossa:
 - 30 min reipasta kävelyä 5-7 x vk
- Kuntoliikunta ja urheilu, mutta myös harrastuksiin liittyvä ripeä liikkuminen sekä kodin ja kesämökin ruumiilliset työt ovat useimmiten hyvää terveysliikuntaa.



Tupakoinnin hinta terveydelle

- Aski päivässä rasittaa sydäntä yhtä paljon kuin 40 kg ylipainoa (1)
- Yksi poltettu tupakka lyhentää odotettavissa olevaa elinikää 17 min (1)
 - Tupakointi lyhentää elinaikaa keskimäärin 10 v
- Jos lopetat 30-vuotiaana,
elinaika pitenee keskimäärin 10 vuotta (2)
 - Jos lopetat 40-vuotiaana -> 9 vuotta lisää
 - Jos lopetat 50-vuotiaana -> 6 vuotta lisää
 - Jos lopetat 60-vuotiaana -> 3 vuotta lisää

1) Kansanterveyslaitos:Kansanterveyslehti 8/2004

2) Doll R ym. BMJ 2004; 328; 1511-28



Tupakointiin kuluu aikaa ja rahaa

- Yhden tupakan polttaa keskimäärin 10 imaisulla
- Aski päivässä tarkoittaa: 200 kädenliikettä, 200 imaisua, 200 suunsiipistusta ja 200 savukiehkuraa puhallettuina
- Aski päivässä 12 vuoden ajan: tupakointiin kuluu yhteensä kokonainen vuosi
- Aski päivässä polttava työntekijä on tupakkatauolla 17 työpäivää vuodessa.
- 1 aski tupakkaa maksaa 1 533 € vuodessa
- 30 vuoden tupakointi maksaa 45 990 €

Alkoholia harvoin ja harkitusti

- Saattaa aiheuttaa eteisvärinää.
- Nostaa sykettä, kuormittaa sydäntä.
- Suurentaa verenpainetta.
- Heikentää vastustuskykyä.
- Heikentää mielialaa ja aiheuttaa unihäiriöitä.
- Sisältää runsaasti energiaa, painonhallinta vaikeutuu.



Alkoholi ja energia



Energian saanti ja kulutus



290 kcal

- Aerobic 36 min



100 g 600 kcal

- Pyöräily 22 km/h 75 min



2 dl 170 kcal

- Kävely 5-6,5 km/h 42 min



III 33 cl 135 kcal

- Stepperi 10 min



12 cl 95 kcal

- Siivous 20 min