

KOLME PERUSASIAA LUUSTOLLE TERVEELLEISESTÄ RAVINNOSTA

Tiesitkö tämän?

Väite: Riittävästä kalsiumin saannista huolehtiminen liittyy vain lapsuuteen ja nuoruuteen, ihmisen kasvuvaiheeseen.

Totuus: Elimistömme normaali toiminta tarvitsee kalsiumia päivittäin iästä riippumatta. Terveellä aikuisella kalsiumin tarve on 800 mg päivässä, kasvavalla nuorella kalsiumin tarve on hiukan suurempi, 900 mg päivässä. Luustomme on muodostunut pääosin kalsiumista ja se toimii tarvittaessa myös elimistön kalsiumvarastona. Mikäli emme saa ruuasta riittävästi kalsiumia elimistömme tarpeisiin, se varastaa sen luustosta. Tällöin on uhkana luuston haurastuminen.

Väite: Proteiinin saannin turvaaminen on tärkeää pääasiassa liikuntaa aktiivisesti harrastaville ja silloinkin lähinnä lihasten polttoaineena.

Totuus: Proteiini on tärkeää muun muassa lihasten toiminnan ja vastustuskyvyn kannalta, mutta se on myös luukudoksen rakennusmateriaalia. Proteiinin lisääminen ruokavalioon onnistuu helposti varmistamalla, että joka aterialla ja välipalalla on kasvis- tai eläinperäistä proteiinin lähdettä (raejuustoa, pähkinöitä, rahkaa, papuja jne.). Kokonaisuutena suomalainen monipuolinen ja terveellinen ruokavalio sisältää luonnostaan kaikkia luustoystävällisiä aineksia.

Väite: Vihannesten, marjojen ja hedelmien syönti on luuston kannalta merkityksetöntä.

Totuus: Runsaasti kasviksia ja hedelmiä sisältävän ruokavalion teho perustuu useisiin kasviksista saataviin vitamiineihin, kivennäisaineisiin ja muihin yhdisteisiin. Suositeltavaa on syödä monipuolisesti erilaisia ja eri värisiä kasviksia ja hedelmiä päivittäin viisi oman nyrkin kokoista annosta. - Ja luustosi tykkää!

Tee luustotesti: www.luustoliitto.fi/tee-luustotesti

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Ansa Holm, ansa.holm@luustoliitto.fi tai 050 303 8129

Porin SuomiAreenalla tapahtuu: Kauppatorilla ke 18.7. klo 13-15 Veikkauksen teltalla Luustoliitto tekee pituusmittauksia ja samalla voit täyttää aikuisten Minuutin Luustoterveystestin.

Bongaa samalla Viljami-luuranko