

Testaa ruoka-tottumuksesi

Elintapasi voivat vaikuttaa riskiisi sairastua syöpään. Päivittäisten terveystietojen merkitys korostuu pitkällä aikavälillä.




www.enemmänsynttäreitä.fi



Syöpäjärjestöt

Muistele tyypillistä viikkoasi ja vastaa kysymyksiin.

KASVIKSET	Kuinka usein syöt kasviksia (hedelmiä, marjoja ja vihanneksia; perunaa ei lasketa mukaan)? <ul style="list-style-type: none">● Joka aterialla (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)● Joka päivä● Harvemmin
TÄYSJYVÄ-VILJA	Kuinka usein valitset täysjyväviljatuotteita (esim. ruisleipää tai tummaa makaronia/riisiä)? <ul style="list-style-type: none">● Joka aterialla● Joka päivä● Harvemmin
LIHA	Kuinka usein syöt punaista lihaa (sian- tai naudanlihaa, esim. kinkkua tai jauhelihaa)? <ul style="list-style-type: none">● Harvoin tai en ollenkaan● Joka päivä● Joka aterialla
SUOLA	Kuinka usein suosit vähäsuolaista esim. välttämällä suolan käyttöä ruoanlaitossa tai välttämällä piilosuolaa (esim. metvursti tai perunalastut tms.)? <ul style="list-style-type: none">● Joka aterialla● Joka päivä● Harvemmin
ATERIAN KOOSTAMINEN	Kuinka usein huomioit lautasmallin koostaesasi ruoka-annosta (1/2 kasviksia, 1/4 lihaa, kalaa tai palkokasveja, 1/4 perunaa, pastaa tai riisiä)? <ul style="list-style-type: none">● Jokaisella pääaterialla (lounas ja päivällinen)● Joka päivä● Harvemmin 

Katso, miten nämä ruokatottumukset vaikuttavat terveyteesi. Kiinnitä huomiota erityisesti niihin osa-alueisiin, joissa tuloksesi oli keltainen tai punainen.

KASVIKSET

Kasvikset sisältävät vain vähän energiaa ja paljon terveyden kannalta edullisia ravintoaineita kuten vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. Runsas kasvien syöminen vähentää syövän ja useiden muiden sairauksien vaaraa. **Pyri syömään puoli kiloa eli kuusi kourallista kasviksia päivässä.** Suosi eri värejä, jotta saat täyden hyödyn!

TÄYSJYVÄVILJA

Viljoissa on runsaasti terveellisiä ravintoaineita kuten kuitua, B-vitamiineja ja hivenaineita. Ne sijaitsevat valtaosin viljan kuori-kerroksessa, joka on mukana täysjyväviljatuotteissa.

Kasvikset ja täysjyvävilja sisältävät erilaisia **ravintokuituja, jotka ovat terveyden kannalta hyväksi.** Näitä suosimalla saat riittävästi kuitua ja lisäksi täyden terveyshyödyn! Vähentämällä syöpävaaraa edistät myös ruoansulatusta.

LIHA

Lihasta saa hyvin proteiinia, mutta ruokavalion voi rakentaa täysipainoisesti vähäisellä määrällä lihaa. **Rajoita lihan ja lihatuotteiden syönti 500 grammaan viikossa.** Punainen liha lisää riskiä sairastua syöpään. Lihaa käärittäessä ja grillatessa voi muodostua syöväälle altistavia yhdisteitä. Syövän kannalta haitallisia ovat myös jalostetut lihavalmisteet, muun muassa makkarat, kinkku ja meetvursti.

SUOLA

Suuri osa ruokavalion suolasta tulee piilosuolan muodossa. Suolaa kertyy suolaisista leivonnaisista, leivästä sekä liha- ja kalavalmisteista. Myös perunalastut ja muut naposteltavat sisältävät runsaasti suolaa. Runsas suolankäyttö altistaa erityisesti mahasyöväälle. **Käytä vähäsuolaisia vaihtoehtoja** ja valitse Sydänmerkillä varustettuja tuotteita.

ATERIAN KOOSTAMINEN

Lautasmallia noudattamalla eri ruoka-aineiden oikeat osuudet pysyvät tasapainossa ja muodostavat tasapainoisen kokonaisuuden. Lisäksi lautasmalli auttaa tukemaan painonhallintaa. Normaali paino edistää terveyttä ja suojaa syövältä ja monilta muilta sairauksilta.

Testaa liikkumis- tottumuksesi

Elintapasi voivat vaikuttaa riskiisi sairastua syöpään. Päivittäisten terveysvalintojen merkitys korostuu pitkällä aikavälillä.



www.enemmansynttareita.fi



Syöpäjärjestöt

Muistele tyypillistä viikkoasi ja vastaa kysymyksiin.

LIKKUMISEN MÄÄRÄ JA SÄÄNNÖL- LISYYS

Kuinka monta tuntia liikut yhteensä viikon aikana?

Laske mukaan sekä liikunnan harrastaminen että arkiliikunta (esim. työmatkaliikunta, raskaammat koti- ja pihatyöt).

- Alle 2,5 tuntia
- 2,5–3,5 tuntia
- 3,5 tuntia tai enemmän

Kuinka monena päivänä viikossa liikut päivän aikana yhteensä vähintään 30 minuuttia?

- 0–4 päivänä viikossa
- 5–6 päivänä viikossa
- 7 päivänä viikossa

Kuinka monta kertaa viikossa teet lihaskunto- tai liikehallintaharjoittelua (esim. kuntosali, ryhmäliikuntatunnit, venyttely)?

- En yhtään kertaa
- Kerran
- Kaksi kertaa tai enemmän

ISTUMINEN

Laske, kuinka monta tuntia istut arkipäivänä.

Työpäivän aikana _____ tuntia

Vapaa-aikana _____ tuntia

Kulkuneuvossa _____ tuntia

Muualla _____ tuntia

Yht. _____ tuntia

- Yli 7 tuntia
- 4–7 tuntia
- Alle 4 tuntia

Katso, miten liikkuminen ja istuminen vaikuttavat terveyteesi. Kiinnitä huomiota erityisesti niihin osa-alueisiin, joissa tuloksesi oli keltainen tai punainen.

LIKKUMISEN MÄÄRÄ JA SÄÄNNÖLLISYYS

- Syövän ehkäisyn kannalta suositus on liikkua **vähintään 30 minuuttia** reippaasti päivittäin. Terveysyödyt kasvavat entisestään, jos liikut päivittäin 60 minuuttia reippaasti tai 30 minuuttia rasittavalla teholla.
- Aina ei ole mahdollisuutta puolen tunnin tai tunnin yhtäjaksoiseen liikkumiseen. Päivittäisen liikkumisesi voit koota myös lyhyemmistä jaksoista pitkin päivää.
- Kestävyysliikunta** kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, auttaa painonhallinnassa ja pienentää syövän ja monien muiden sairauksien riskiä. Hyviä kestävyysliikuntamuotoja ovat mm. reipas kävely, juoksu, pyöräily, hiihto ja uinti.
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa** kehittävää liikuntaa tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelu (esim. kuntosali tai kuntopiiri) kehittää lihasvoimaasi ja luun lujuuksi. Liikehallintaharjoittelu (esim. ryhmäliikuntatunnit, tasapainoharjoittelu, tanssi, venyttely) parantaa mm. notkeuttasi ja tasapainoasi.
- Monet lajit (esim. pallopelit, aerobic) kehittävät samanaikaisesti sekä kestävyyskuntoa että lihaskuntoa ja liikehallintaa.

ISTUMINEN

- Pitkään istuminen lisää terveysriskejäsi kuten kohonnutta verenpainetta ja vyötärölihavuutta – myös vaikka liikkuisit suositellut määrän!
- Arjessa istumisen määrää kannattaa mahdollisuuksien mukaan vähentää ja pitkiä istumisjaksoja tauottaa aktiivisesti. Keskeytä istuminen nousemalla mahdollisimman usein ylös jaloittelemaan.

Mitä säännöllisemmin ja enemmän liikut, sitä enemmän saat terveyshyötyä. Vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on terveyden kannalta parempi kuin liikkumattomuus.