

# KALANSYÖNTI EDISTÄÄ MUISTITOIMINTOJA

ANNELI TORVI



## MUISTI JA RAVITSEMUS

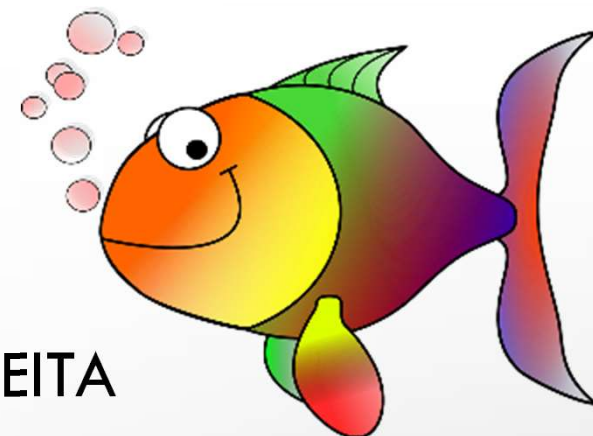
- TERVEELLISET ELINTAVAT AINOITA TIEDOSSA OLEVIA KEINOJA MUISTIN SUOJAAMISEKSI
- YHTEYS SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUKSIIN
  - SAMANKALTAISIA RISKITEKIJÖITÄ JA MEKANISMEJA
- MUISTIA SUOJAAVAT MM. PEHMEÄT RASVAT, ANTIOKSIDANTIT
- TYYDYTTYNEEN RASVAN RUNSAS SAANTI TAAS ALTISTAA TIEDONKÄSITTELYN HÄIRIÖILLE

# MUISTI JA KALA

- MONISSA TUTKIMUKSISSA POSITIIVINEN YHTEYS
- MYÖS RUOKAVALIOT, JOISSA KALA MERKITTÄVÄNÄ OSANA
  - VÄLIMEREN RUOKAVALIO
- KALAA SUOSITELLAAN SYÖTÄVÄKSI VÄHINTÄÄN KAHDESTI VIIKOSSA



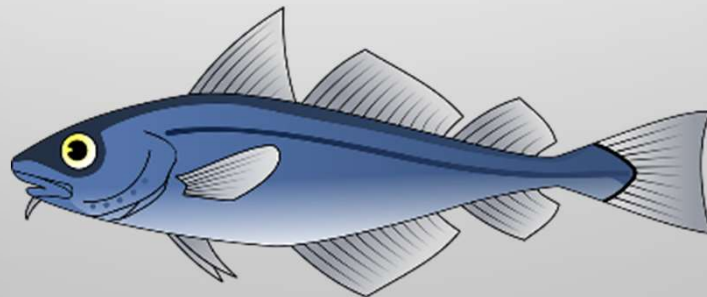
## MUISTI JA KALA

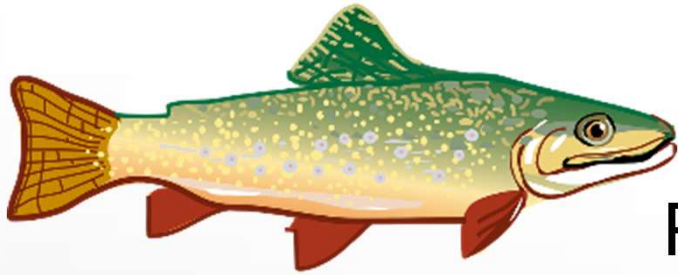


- KALA SISÄLTÄÄ MUISTIA TUKEVIA RAVINTOAINEITA
  - DHA, EPA, D-VITAMIINI
- MONISSA TUTKIMUKSISSA HUOMATTU, ETTÄ PALJON KALAA SYÖVÄT SYÖVÄT USEIN MYÖS ENEMMÄN KASVIKSIÄ JA VÄHEMMÄN PUNAISTA LIHAA
- KOKONAISRUOKAVALION MERKITYS
  - PALJON KALAA SYÖVILLÄ MAHDOLLISESTI MUILTAKIN OSIN TERVEELLISEMPI RUOKAVALIO

## PRO GRADU – MITÄ TEHTIIN

- RAVITSEMUKSEN YHTEYS KOGNITIOON
  - SUKLAATUTKIMUKSEN ALKUPISTE
- TERVEITÄ, KOTONA ASUVIA 65–75-VUOTIAITA
  - 104 OSALLISTUJAA
- KALAN, KASVISTEN JA PUNAISEN LIHAN KÄYTTÖ TARKASTELUSSA





## PRO GRADU – TULOKSET

- KALAN KÄYTTÖ OLI LÄHES TILASTOLLISESTI MERKITSEVÄSTI YHTEYDESSÄ PAREMPAAN KOGNITIOON
- KALAA RUNSAASTI SYÖVÄT KÄYTTIVÄT MYÖS ENEMMÄN KASVIKSIA
- KOKONAISRUOKAVALION MERKITYS
  - TÄSSÄKIN TUTKIMUKSESSA KALAN KÄYTTÖ SAATTOI KERTOAA TERVEELLISEMMÄSTÄ KOKONAISRUOKAVALIOSTA



## KALANSYÖNTI KANNATTA!



- PARHAAN TERVEYSHYÖDYN SAA KÄYTTÄMÄLLÄ ERI KALALAJEJA VAIHDELLEN
  - HYÖDYNNÄ MYÖS SILAKKA, SÄRKI, HAUKI JA LAHNA!
- KALAVALMISTEISTA SAA HELPOTUSTA KIIREISEEN ARKEEN

