

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIAISHUOLLOSSA



Diak



Euroopan unionin
osarahoittama



Mars marjaan!

Ravitsemussuositusten mukaan marjoja ja hedelmiä pitäisi syödä yhteensä n. 250-400 g päivässä. Jos puolet tästä on marjoja, vuositasolla marjoja kannattaa syödä noin 45-73 kg/ henkilö. Jos poimit kaikki marjat itse, saat poimia marjoja 6-10 ämpärillistä henkilöä kohti.

Runsaasti antioksidantteja:

Marjat, kuten mustikat, vadelmat ja karpalot, sisältävät runsaasti antioksidantteja, jotka auttavat neutraloimaan kehossa olevia vapaita radikaaleja ja suojaavat soluja vaurioilta.

Tulehdusta ehkäisevät ominaisuudet: Monet marjat, kuten mustikat ja vadelmat, sisältävät tulehduksia vähentäviä yhdisteitä.

Kuitupitoisuus: Marjat ovat hyviä kuidun lähde, mikä edistää suoliston terveyttä.

Verensokerin hallinta:

Erytyisesti mustikoiden on havaittu auttavan verensokerin hallinnassa ja insuliiniherkkyyden parantamisessa.

Sydänterveys: Marjojen säännöllinen syöminen on yhdistetty parempaan sydänterveyteen, sillä ne voivat auttaa alentamaan verenpainetta ja parantamaan verisuonten toimintaa.

Kognitiivinen terveys: Tietty marjat, erityisesti mustikat, saattavat parantaa kognitiivista toimintaa ja muistia, koska ne sisältävät yhdisteitä, jotka voivat suojata aivoja ikääntymisprosesseilta.

Ihon terveys:

Marjojen antioksidantit voivat auttaa pitämään ihon terveenä ja nuorekkaana, suojaten sitä UV-säteilyn aiheuttamilta vaurioilta.

Painonhallinta: Marjojen alhainen energiapitoisuus ja runsas kuitupitoisuus voivat auttaa pitämään kylläisyyden tunteen pidempään, mikä voi tukea painonhallintaa.

Hivenaineet ja vitamiinit:

Marjat sisältävät monia tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten C-vitamiinia, K-vitamiinia, mangaania ja kaliumia, jotka ovat välttämättömiä kehon normaalille toiminnalle.

Silmäterveys:

Marjojen sisältämät ravinteet voivat auttaa suojaamaan silmiä ikään liittyviltä sairauksilta, kuten kaihilta ja ikärappeumalta.

**MARJOJEN POIMIMINEN ON PARASTA
LUONTOLIIKUNTAA, JOTEN POIMIMALLA ITSE
MARJASI SAAT MONINKERTAISEN HYÖDYN.**