



Koulutus Elämään oppitunneilla oppilaat kysyvät paljon kysymyksiä. Tässä koottuna neljäs-, viides- ja kuudesluokkalaisten kysymyksiä terveydestä.

Miten aivoista voisi pitää hyvin huolta?

- Aivoista voi huolehtia monella tavalla. Terveelliset elämäntavat, kuten monipuolinen ruoka ja riittävä liikunta ovat erittäin tärkeitä aivoille.
- Ilman unta aivot eivät voi "latautua" eivätkä puhdistaa itseään, joten on tärkeää nukkua tarpeeksi ja mielellään pitää sama unirytmii, oli sitten arki tai loma.
- Liika ruutu-aika, kofeiinipitoiset juomat (kokis, energiajuomat, kahvi) voivat estää aivoja nukahtamasta.
- Aivot saavat terveellistä, niin sanottua pehmeää rasvaa esimerkiksi pähkinöistä ja siemenistä, kalasta ja avokadosta.
- Aivot kannattaa suojata kypärällä esim. pyöräillessä, lasketellessa yms. muissa lajeissa.

Haittako jos syö kerran viikossa karkkia?

- Ei haittaa. On ok herkutella välillä. Tosin siinä vaiheessa, jos syö kerran viikossa KILON karkkia, on toinen juttu. Määrällä on väliä!

Kuinka paljon pitää syödä kalaa, että aivot toimivat hyvin?

- Kala sisältää terveellisiä rasvahappoja, useita vitamiineja ja kivennäisaineita sekä paljon proteiinia. Kala on erityisen hyvä n-3 rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde. Aivot tarvitsevat rasvahappoja sekä proteiinia toimiakseen.
- Tutkijat suosittelevat, että olisi hyvä syödä ainakin kaksi kertaa viikossa kalaa. Eri kalalajeja on suositeltavaa käyttää vaihdellen, toisena päivänä esimerkiksi lohta ja toisena tonnikalaa. (Lähde: Ruokavirasto 2020)

Mitä tapahtuu, jos syö liikaa vitamiineja päivässä?

- Maksa varastoi sen minkä keho voi vastaanottaa. Loput useimmiten poistuvat luonnollista reittiä vessaan. Valtavat määrät esimerkiksi vitamiinia LISÄRAVINTEENA voi ärsyttää vatsaa, aiheuttaa ripulia ja jopa maksa- ja munuaisvaurioita. Lisäravinteissa eli vitamiinitableteissa lukee pakkauksessa aina suositusmäärät. Ravinnosta tietyn vitamiinin liiallinen saanti on epätodennäköistä.

Miksi joitakin allergioita saattaa tulla astman takia (tai ne ainakin huomataan helpommin)?

- Astma ja allergia ovat usein molemmat sellaisia, jotka ilmenevät keuhkoissa tai hengittäessä. Allergisia reaktioita on tietty muitakin, ihottumaa, kutinaa tms. Jos astman vuoksi hengityselimistö ei toimi täysillä, allergiatkin saatetaan havaita helpommin. Jos

ihmisellä on astma, keuhkojen toimintaa saatetaan tarkkailla lääkärissä ja muutoinkin enemmän ja huomata allergiaoireita. Astma saattaa olla myös allergiasta johtuva, niin sanottu allerginen astma.

Mitä kannattaa tehdä, jos on kipeä, mutta et halua kertoa siitä vanhemillesi?

- Aina kannattaisi kertoa aikuiselle, jos on kipeä. Jos ei halua kertoa, on hyvä miettiä, miksei halua kertoa ja koittaa keksiä siihen asiaan ratkaisuita. Voit jutella asiasta jonkun muun luotettavan aikuisen kanssa esim. opettajan.

Onko kahvi vain aikuisille? Jos niin miksi?

- Kahvia voi lapsetkin juoda, mutta kuitenkin kofeiinia ei suositella lapsille. Se vaikuttaa unensaantiin ja sitä kautta voi olla vaikutusta myös kasvamiseen. Lapsella saattaa myös mennä vatsa sekaisin kahvista. Pieni määrä kofeiinia harvoin nautittuna ei kuitenkaan ole lapselle vaarallista, ellei ole yliherkkä kofeiinille. Sellaisille henkilöille kofeiini voi aiheuttaa tärinää ja sydämentykytyksiä jo pieninä määrinä. Suurina annoksina kofeiini on hengenvaarallista jopa aikuisellekin, varsinkin jos käyttö on päivittäistä ja jatkuvaa. Kofeiini myös koukuttaa aivoja, lapsi saattaa jäädä siihen helpommin koukuun kuin aikuinen, koska aivot ovat vielä herkemässä kasvuvaiheessa.

Mitä on doping? Miksi urheilijat haluavat käyttää dopingia? Jos he käyttävät sitä voittamiseen, miksi he vaarantavat sillä omaa henkeään?

- Doping on lääke- tai huumausaine, jota urheilija käyttää parantaakseen urheilusuoritustaan laittomasti. Urheilija saattaa käyttää sitä voittaakseen ja pärjätäkseen paremmin. Myös taustalla muut ihmiset saattavat vaikuttaa urheilijan päätökseen käyttää dopingia. He ehkä ajattelevat urheilussa (eli työssään) pärjääminen olisi tärkeämpää kuin terveys. Myös pidemmän ajan vaikutukset eivät ehkä ole ensimmäisenä urheilijalla mielessä.