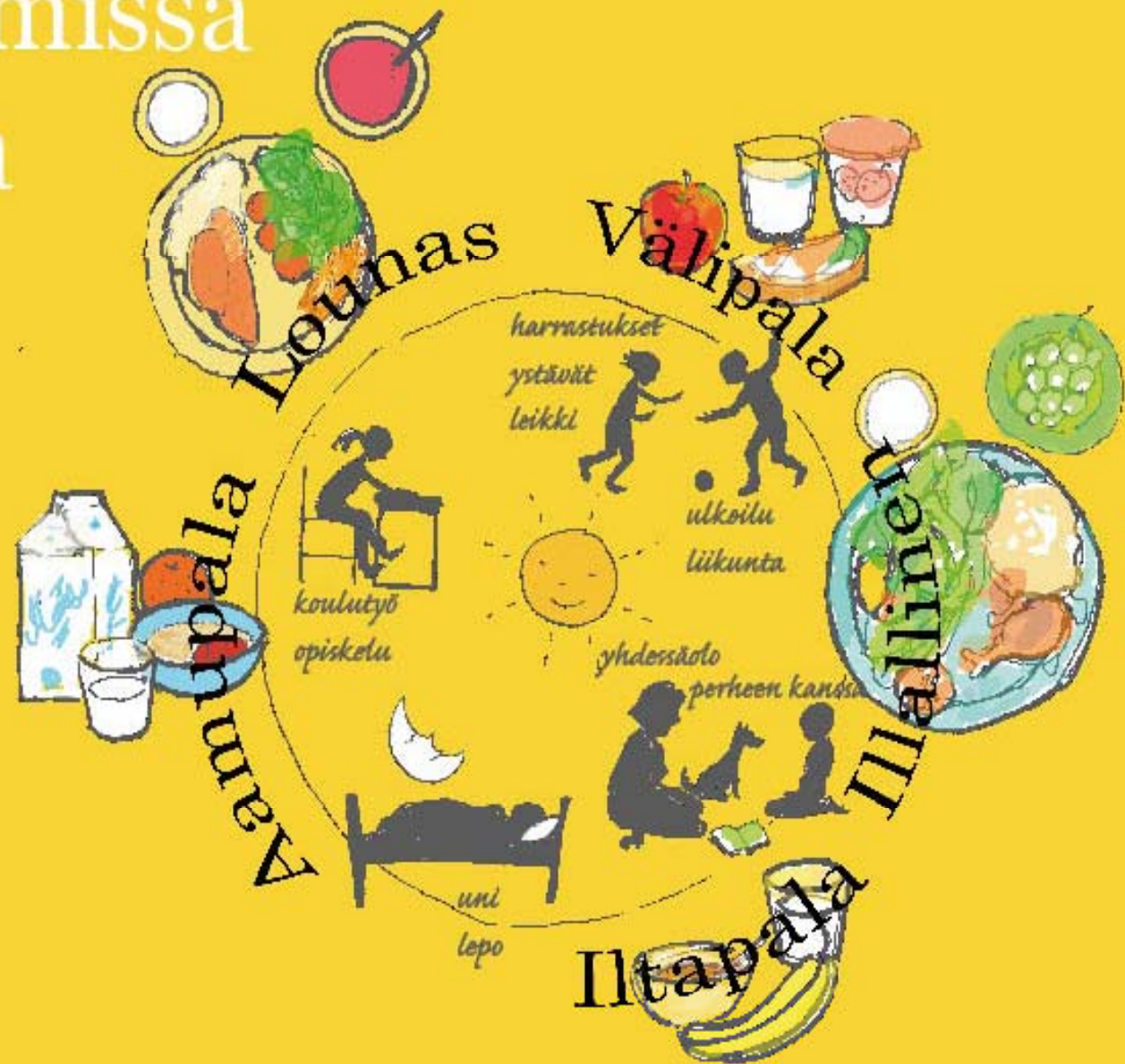


# TERVEYTTÄ SYDÄMELLE

Itspisteet Huhtikuu: Aineistossa käytetty Suomen Sydänliiton materiaalia

# Arkirytmissä on ideaa

**Terveet  
elintavat  
pienestä  
pitäen**



Lue lisää näiltä sivuilta:

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

- Lapsen silmin olet sankari
- Neuvokas Perhe

[www.hyvavalipala.fi](http://www.hyvavalipala.fi)

[www.energiaveijarit.fi](http://www.energiaveijarit.fi)

[www.vellou.fi](http://www.vellou.fi)

[www.mcurho.fi](http://www.mcurho.fi)

[www.sydanmerkki.fi](http://www.sydanmerkki.fi)

[www.jarkipalaa.fi](http://www.jarkipalaa.fi)

[www.korppu.fi](http://www.korppu.fi)

[www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)



# Liikunnan positiiviset vaikutukset





## Alkoholia kohtuudella

### Suositus

Naiset enintään 1 annos päivässä  
Miehet enintään 2 annosta päivässä

Punaviini  
0,75 l  
525 kcal  
6 annosta

Punaviini  
24 cl  
170 kcal  
2 annosta

Valkoviini  
kuiva  
12 cl  
85 kcal  
1 annos

Siideri  
light  
0,5 l  
150 kcal  
1,5 annosta

Olut III  
0,33 l  
130 kcal  
1 annos

Kirkas  
viina  
4 cl  
90 kcal  
1 annos

6-pack 0,5l  
III-olutta  
1200 kcal  
9 annosta



## Suolaa enintään 5 g päivässä



Elintarvike	Annos	Suolaa g (%)	
		Normaalisuolainen	Vähemmän suolaa
Ruisleipä	5 kpl	2,9 (1,3)	1,5 (0,7)
Juusto	2 viip.	0,3 (1,2)	0,2 (0,7)
Kinkku, ohut	2 kpl	0,22 (2,0)	0,18 (1,6)
Margariini	5 tl	0,4 (1,5)	0,2 (0,9)
Murot	2 dl	0,4 (1,3)	0,2 (0,8)
Valmisruoka	300 g	2,7 (0,9)	2,1 (0,7)
Suolakurkku/kurkku	3–4 viip.	0,4 (2,3)	0 (0)
<b>Suolaa yhteensä</b>		<b>7,3</b>	<b>4,4</b>



## Tupakoinnin lopettamisen terveyshyödyt

Aika lopettamisesta	Terveyshyödyt
20 minuuttia	Verenpaine, syketiheys ja ääreisverenkierto paranevat
24 tuntia	Häkä häviää elimistöstä, keuhkot alkavat puhdistua, sydänkohtauksen riski alkaa laskea
48 tuntia	Nikotiini poistuu elimistöstä; maku- ja hajuaisti paranevat
1 - 12 viikkoa	Verenkierto ja keuhkotoiminta paranevat
3 - 9 kuukautta	Hengenahdistus ja yskeminen vähenevät
1 vuosi	Sydänkohtausriski pienenee 50 prosenttia
10 vuotta	Keuhkosityöpäriski pienenee 50 prosenttia
15 vuotta	Sydänkohtaus- ja aivoinfarktirisikit laskevat tupakoimattoman tasolle

*Hengityslääkitys Heli, Käypä hoito: Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot, Duodecim, 2006*





## Vertaa piilosokerin määrää



90 kcal



60 kcal



160 kcal



125 kcal



720 kcal



115 kcal



120 kcal



155 kcal



130 kcal



245 kcal





# Avaintekijöihin liittyvät täsmävalinnat

vihreä = lisää  
punainen = vähennä

