

Mummun lanttulaatikko

Lähestyvä joulun saaminen minut ajattelemaan RUOKAA. Mummun tekemää lanttulaatikkoa tai kinkkuvoileipää aattoyönä, kun kaikki väki jo nukkuu. Suomalaiset ja espanjalaiset jouluruoat ovat ihan erilaisia, mutta kummassakin maassa perheet kokoontuvat aattona herkuttelemaan pitkään ja hartaasti. Jouluna syöminen on sallittua, ja kiellettyä hedelmää saa maistaa niin vanha kuin nuorikin.

Monipuolinen ruokavalio ja hyvä ravitsemustila ylläpitää toimintakykyä ja ehkäisee sairauksia. Ikääntyneillä ravintorajoitukset on harkittava tarkoin ja käytettävä maalaisjärkeä – keho ja aivot tarvitsevat suolaa, sokeria ja rasvaakin. Kaikkea kohtuudella. Espanjassa on tarjolla terveellisiä ruoka-aineita: oliiviöljyä, herkullista kalaa, kasviksia ja hedelmiä. Niiden vitamiinit ja antioksidantit ovat yhteydessä aivoterveeyteen. Kannattaa muistaa, että se mikä hoitaa aivoja, hoitaa samalla myös sydäntä.

Syömistä rakastaville hyvä uutinen on se, että 70 vuotta täyttäneillä lievistä ylipainosta on tutkimusten mukaan hyötyä. Suurin riski varsinkin yli 80-vuotiailla on liian vähäinen energiansaanti, laihtuminen ja haurastuminen, ja siitä aiheutuvat ongelmat. Pitäisi syödä riittävän usein, muistaa juoda ja napsia energiarikkaita välipaloja. Ikääntyneen ravitsemuksen ydin on yksinkertainen – tarvitaan energiaa, proteiineja, ravintoaineita, kuitua ja nestettä.

Mitä enemmän ihmiselle tulee ikää, sitä tärkeämmäksi kasvavat myös ruoan psyykkiset ja sosiaaliset merkitykset. Ethän syö tänä jouluna yksin, kutsu naapuri illalliselle! Hyvä ruoka ravitsee myös mieltä, kaikissa maissa ja ikäpolvissa. Maukasta ja hyvää joulua kaikille lukijoille!

Kirjoittaja on geronomi.



Heidi Oilimo