VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Vapaita ovat vain ne, jotka pystyvät nauramaan kohtalolleen.

PÄHKINÄ

SUDOKU

Taso: Keskivaikea

5							8	3
			3		2			4
		5		2	3	8	1	
		6	5		8	2		
	2	1	6	7		9		
3			8		5			
7	6							9

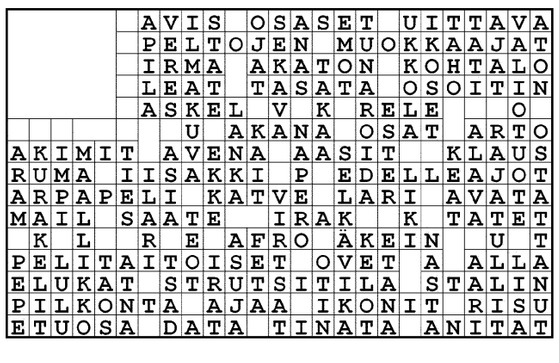
Sudoku-tehtävän 350 ratkaisu. Tehtävä numero 351.

2	9	5	4	8	3	7	1	6
4	7	6	9	1	5	2	8	3
3	8	1	2	6	7	4	5	9
8	3	2	7	5	9	6	4	1
5	1	4	8	2	6	9	3	7
9	6	7	3	4	1	5	2	8
7	4	9	1	3	2	8	6	5
6	2	3	5	9	8	1	7	4
1	5	8	6	7	4	3	9	2

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

© 2006 Michael Mepham. Distributed by Tribune Media Services. All rights reserved.

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU



Aamu alkaa vankasti puurolla

Teekkarit innostuvat aamupuurosta aina, kun joku sen valmiiksi keittää. Asiantuntija kannustaa nuoria aikuisia terveellisen aamiaisen syömiseen.

TAMPERE (MT)
Tampereen teknillisen yliopiston opiskelijat saapuivat joukolla puuropadan ääreen, kun Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö tempaisi tiistaina vuosittaisen Puuropäivän pystyyn.

”Olemme järjestäneet Tampereella tapahtuman jo parinkymmenen vuoden ajan. Täällä Hervannan toimipisteessä opiskelijat ovat aina innolla paikalla”, kertoo vastaava terveydenhoitaja **Anna Malmberg-Virta**.

Puuropäivän aamiaiseen kuuluivat ohrauunipuuro ja hedelmä.

”Ilmainen aamiainen vetoaa aina opiskelijoihin. Mutta moni opiskelija kertoo myös, että tulee mielellään puurolle, kun sitä ei tule itse kotona keitettyä.”

Viidakollinen dieettejä

Puuro on terveellinen aamupala. Malmberg-Virta suosittelee valitsemaan mahdollisimman täysjyväisen puuron ja käyttämään lisukkeena luonnonmarjoja.

”Se on hyvä hiilihydraatin lähde. Lisäksi puuron kuidut pitävät suolistoa kunnossa”, muistuttaa Malmberg-Virta.

Terveydenhoitajan mielestä opiskelijat tuntevat terveellisen ruuan perusteet, mutta nykypäivän ongelma on erilaisten dieettien viidakko. Hoikatkin nuoret valitsevat kevyttuotteita ja seuraavat jatkuvasti painoaan.

> Tietoa on riittävästi tarjolla. Välillä tuntuu, että liikaakin. Erilaisista ruokavalioista käydään jatkuvaa keskustelua. Milloin pitää vähentää hiilareita ja milloin aloittaa aamunsa vihersmoothiella.«
> SANNI TOROPAINEN

”Tuntuu siltä, että terveellisten elintapojen tavoittelu menee joskus liiallisuuksiin. Erilaisten ihmisten terveellinen ruokavalio on erilainen: siinä missä ylipainoisen ihmisen on hyvä vähentää joskus kokonaisenergiansaantiaan, voi alipainoisen terveellinen ruokavalio sisältää runsaastikin energiaa.”

Aamulla usein liian kiire

Entistä useampi opiskeleva nuori sanoo syövänsä aamupalan. 27-vuotias arkkitehtiopiskelija **Pilvi Koivula** keittää silloin tällöin puuroa kotona.

”Ilman aamupalaa päivä ei tunnu lähtevän käyntiin.”

Materiaalitekniikan opiskelija **Liisa Ojaniittu**, 19, söisi puuroa, jos joku sen aamulla valmiiksi keittäisi.

”Usein on niin kiire, että haukkaan aamiaisen todella vauhdilla.”

Biolääketiedettä Tampereella opiskeleva etiopialainen **Freazer Dibaba**, 27, tunnustaa olevansa aamuisin laiska ja kiireinen. Aamiainen jääkin monesti väliin.

Suomalaista puuroa mies kehuu maukkaaksi ja hämmästelee annoksen edullista hintaa.

”Kun joku keittäisi sen valmiiksi...”

Puuro mahtuu opiskelijabudjettiin

Ylioppilaskunnan sosiaalipoliittinen sihteeri **Sanni Toropainen** arvioi entistä useamman opiskelijan syövän aamiaisen.

”Opiskelijat ovat nykyään hyvin tietoisia ruuan terveellisyydestä ja kiinnostuneet sen alkuperästä. Koska monen nuoren budjetti on pieni, puuro on todella hyvä valinta terveellisen aamiaisen pohjaksi.”

Toropaisen mielestä opiskelijoista on tullut kuluttajinakin aktiivisen tiedostavia.

”Tietoa on riittävästi tarjolla. Välillä tuntuu, että liikaakin. Erilaisista ruokavalioista käydään jatkuvaa keskustelua. Milloin pitää vähentää hiilareita ja milloin aloittaa aamunsa vihersmoothiella. On hyvä muistuttaa välillä perusasioista, kuten puurosta.”

YTHS:n Puuropäivä liittyy laajempaan hyvinvointiviikkoon.

STINA HAASO

STINA HAASO

Etiopialainen Frazer Dibaba opiskelee Tampereen teknillisessä yliopistossa biolääketiedettä. Suomalainen puuro sai 27-vuotiaalta mieheltä kymmenen pistettä.

Puuropäivä keräsi opiskelijat ilmaisen aamiaisen äärelle Tampereen Hervannassa. Sanni Toropainen (vas.), Jere Lilja, Antti Lampila ja Antti Peltotalo kehuvat YTHS:n tarjoamaa aamiaista.

Terveystietous lisääntynyt

Syövätkö nuoret aikuiset riittävän terveellisesti, terveydenhoitaja Anna Malmberg-Virta YTHS:ltä?

Vuoden 2008 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 49 prosenttia yliopistossa opiskelevista miehistä ja 75 prosenttia naisista ajatteli ostotilanteissa usein ruuan terveellisyyttä jo sitä hankkiessaan.

Yliopisto-opiskelijoilla terveystietoisuus ruuan suhteen oli lisääntynyt huomattavasti edellisistä tutkimuksista, jotka tehtiin 2000 ja 2004.

Mitä puuroa kannattaa valita ruokavalioonsa?

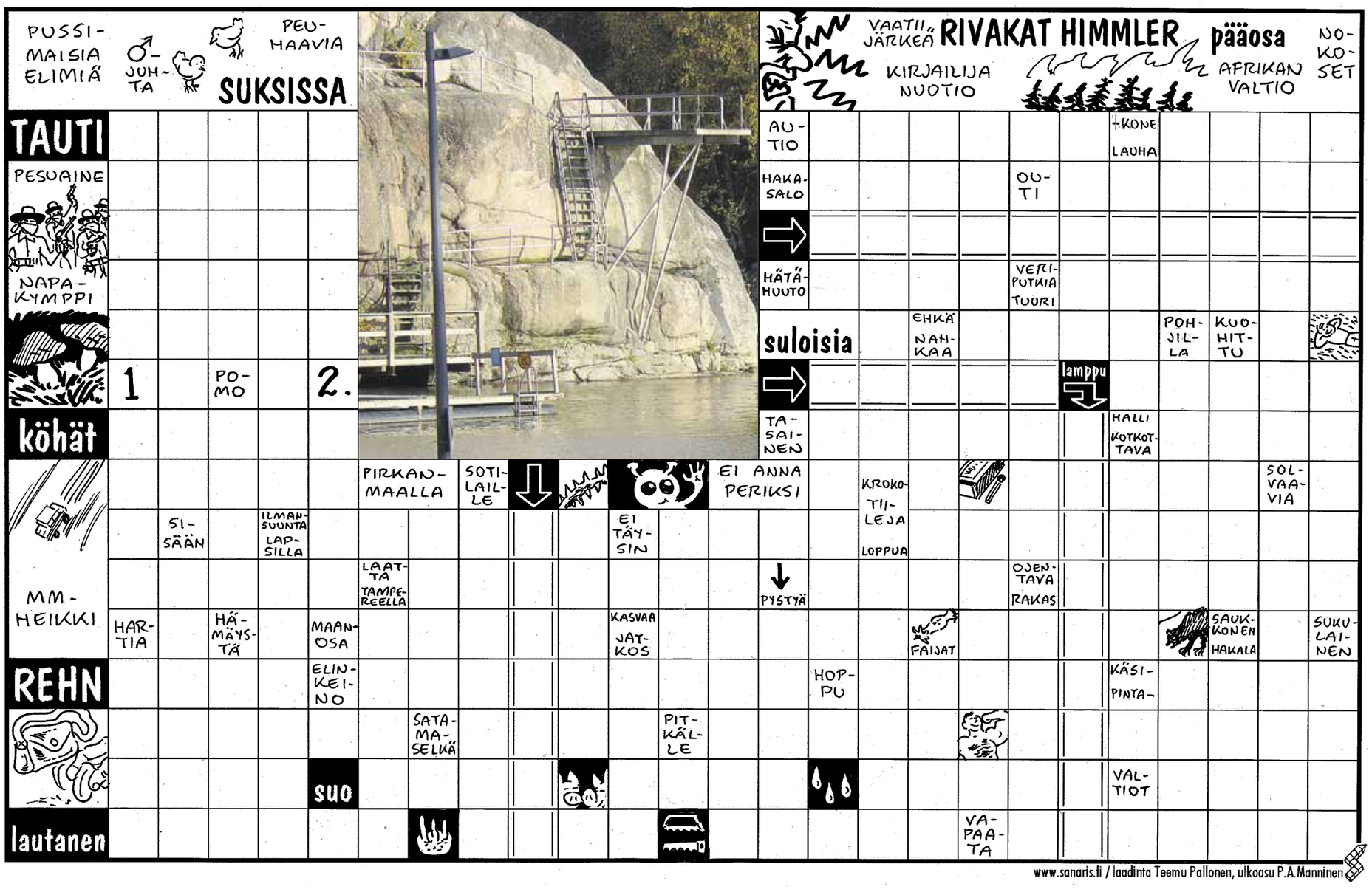
Erityisesti kaurapuuro on terveellistä, koska se auttaa alentamaan kolesteroliarvoja ja tasoittamaan verensokeria, edistää suolen toimintaa ja pitää pitkään kylläisenä.

Kaikkein kuitupitoisin puuro syntyy lisäämällä puuroon kaura- tai vehnäleseitä. Puuroon on hyvä myös lisätä mahdollisuuksien mukaan kotimaisia luonnonmarjoja, jotka ovat itsessään erinomainen vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde.

Mikä puuro sopii painonhallintaan?

Kauran sisältämä liukoinen kuitu hidastaa mahalaukun tyhjentymistä ja pitää nälän tunteen poissa pitkään. Runsaskuituinen ruoka sisältää tavallisesti vähemmän energiaa kuin vähäkuituinen ja on siksi hyvä apu painonhallintaan.

Ravintokuitu myös alentaa sydän- ja verisuonitautiriskiä useilla eri tavoilla ja runsas kuidunsaanti myös näyttäisi auttavan joidenkin syöpätyyppien ehkäisemisessä. Kuitupitoinen ruoka myös sisältää runsaasti kivennäisaineita ja vitamiineja.

STINA HAASO

RISTIKKO