

Essi Palonen

Blogi korkeakouluopiskelijoiden omaehtoisen hyvinvoinnin edistämiseksi



Restonomi
Matkailun koulutusohjelma
Kevät 2019

Tiivistelmä

Tekijä(t): Palonen Essi

Työn nimi: Blogi korkeakouluopiskelijoiden omaehtoisen hyvinvoinnin edistämiseksi

Tutkintonimike: Restonomi (AMK)

Asiasanat: Hyvinvointi, Hyvinvoinnin edistäminen, Blogi

Tämän opinnäytetyön aiheena on korkeakouluopiskelijoiden omaehtoisen hyvinvoinnin edistämisen tukeminen. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen kehittämistehtävänä oli luoda opiskelijoille vertaistukea ja tietoa antava blogi, jossa käsitellään aiheita, joihin korkeakouluopiskelijat toivoivat saavansa apua vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan, koska opinnäytetyön tarkoitus on antaa tietoa ja vinkkejä hyvinvoinnin edistämisestä, sekä tarjota vertaistukea korkeakouluopiskelijoille. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda itselleni työkalu, jolla voin tuoda esille osaamistani työhaussa. Tavoitteenani oli kehittää myös sähköisen viestinnän taitojani, lisätä valmiuksiani itseohjautuvaan työskentelyyn ja jatkuvaan oppimiseen.

Blogitekstien aiheet on poimittu vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa esille nousseista teemoista, joihin opiskelijat olivat toivoneet saavansa lisätietoa. Aiheiksi valikoituivat stressinhallinta, liikunta, ajanhallinta, esiintyminen ja ravitsemus. Opinnäytetyön teoriapohja koostuu edellä mainittujen aiheiden teorian lisäksi blogien teoriasta, sekä vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä tuotetun blogin kiinteä osoite on <https://hetkessa.home.blog>. Blogi toimii Wordpress.com julkaisualustalla. Tätä opinnäytetyötä varten blogiin julkaistiin kuusi tekstiä.

Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät itsearviointini perusteella hyvin. Koko opinnäytetyön arviointi perustuu itsearviointini lisäksi ohjaavan opettajan arviointiin, sillä blogiteksteistä saatu palaute ei ollut käyttökelpoista arvioinnin kannalta. Opinnäytetyöni tarkoitus täyttyi osittain, sillä blogi on perustettu ja sinne on luotu sisältöä korkeakouluopiskelijoita kiinnostavasta aiheesta, mutta blogi ei ole tavoittanut kohderyhmäänsä, koska sitä ei ole markkinoitu kohderyhmälle tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

Abstract

Author(s): Palonen Essi

Title of the Publication: Voluntary Promotion of Wellbeing – Blog for University Students

Degree Title: Bachelor of tourism

Keywords: Wellbeing, Wellbeing promotion, Blog

The objective of this thesis is to support university students' voluntary wellbeing improvement. The development task was to create a blog that will provide information and peer support for students. The topics for the blog were taken from the health survey for the year 2016 university students, where they had stated topics they felt they needed more help with. The purpose of this thesis was to give tips for students on how to improve wellbeing and cope with studying challenges. The objectives were to create myself a tool that I can use to present my skills when applying for jobs, as well as to improve my online communication skills, self-directing working skills and continuous learning skills.

Topics taken from the year 2016 university students' health survey that ended up in the blog were stress management, exercise, time management, presentation skills and nutrition. The theory base consists of theoretical information about the topics in the blog, university students' health survey and theory about blogs. The website of the development task, the blog, is available at <https://hetkessa.home.blog>. The blog uses the Wordpress.com platform and there are six posts in the blog, which are included in this thesis.

The objectives of this thesis were achieved according to my self-assessment. The evaluation is based on my instructor's evaluation and my self-assessment, because the feedback received from the blog was not usable for evaluation. The purpose was partly accomplished, because the blog is now published and it has interesting content for university students, but the blog has not reached its target group, because it was not marketed to them during the thesis process.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi	3
2.1	Stressinhallinta	4
2.2	Liikunta	6
2.3	Ajanhallinta.....	7
2.4	Esiintyminen	9
2.5	Ravitsemus	10
2.5.1	Energiankulutus	11
2.5.2	Hiilihydraatit.....	12
2.5.3	Proteiinit	12
2.5.4	Rasvat.....	13
2.5.5	Kasvisruokavalio.....	14
3	Blogi	16
3.1	Blogialustat	16
3.2	Blogin sisältö.....	17
3.3	Blogimarkkinointi	18
4	Blogin toteutus	19
4.1	Kohderyhmä	19
4.2	Blogitekstit.....	20
4.3	Blogin perustaminen ja päivittäminen	21
5	Pohdinta	23
5.1	Opinnäytetyön tavoite	23
5.2	Opinnäytetyön tarkoitus	24
5.3	Kehitysideat.....	25
	Lähteet.....	26
	Liitteet	

1 Johdanto

Suomen ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa opiskelee yli 200 000 perustutkinto-opiskelijaa. Opiskelu on vaativaa ja luovaa työtä, jossa opiskelija joutuu kantamaan paljon vastuuta omista valinnoistaan. Pärjätäkseen opinnoissa, opiskelija tarvitsee tiedonkäsittelytaitoja ja luovaa ajattelua, sekä hyviä kognitiivisia valmiuksia, joita elämän tuomat haasteet voivat häiritä, joten sairaudet ja elämänkriisit sotkevat helposti opiskelusuunnitelmia. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia kartoitetaan säännöllisesti neljän vuoden välein toteutettavalla tutkimuksella, jolla kartoitetaan muun muassa korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveydentilaa. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 4-7.) Opiskelijoiden hyvinvointi on ollut vahvasti läsnä omassa elämässäni viimeiset kolme vuotta omien opintojeni vuoksi ja alkuvuodesta 2019 opiskelijoiden jaksaminen oli usein esillä myös mediassa, opiskelijoiden uupumuksen lisääntymisen vuoksi. Hyvinvointi on minulle elämän tärkeimpiä arvoja ja restonomiopintoihini kuuluvat hyvinvointimatkailun opinnot lisäsivät kiinnostustani hyvinvointialaan entuudestaan. Opinnäytetyöni aihe, korkeakouluopiskelijoiden omaehtoisen hyvinvoinnin edistämisen tukeminen blogin kautta, nousi suoraan omasta kiinnostuneisuudestani, jota aiheen ajankohtaisuus myös tehosti.

Opinnäytetyöni tavoitteena on saada aikaan työkalu, jota voin hyödyntää myöhemmin työhaussa esimerkkinä osaamisestani, sekä kehittää sähköisen viestinnän taitojani ja lisätä valmiuksiani itseohjautuvaan työskentelyyn, sekä jatkuvaan oppimiseen, sillä tavoitteeni on toimia hyvinvointialan yrittäjänä tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tarkoitus on antaa tietoa ja vinkkejä hyvinvoinnin edistämisestä, sekä tarjota vertaistukea korkeakouluopiskelijoille. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen kehittämistehtävänä on hyvinvointiblogi korkeakouluopiskelijoille.

Opinnäytetyön teoriapohjan perustana toimii korkeakouluopiskelijoiden vuoden 2016 terveystutkimus, jonka pohjalta valitsin blogin kohderyhmän ja blogitekstien aiheet. Blogin kohderyhmä on alle 35-vuotiaat suomalaiset korkeakouluopiskelijat, sillä se on sama kuin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa ja lisäksi kuulun itsekin kohderyhmään. Sain tutkimuksesta paljon arvokasta lisätietoa kohderyhmästä oman kokemukseni tueksi, kuten esimerkiksi aiheet, joihin korkeakouluopiskelijat toivoivat saavansa lisätietoja. Poimin kyseiseltä aiheistalta aiheet blogiteksteilleni, jotka ovat stressinhallinta, liikunta, ajanhallinta, esiintyminen ja ravitsemus.

Opinnäytetyön kehitystehtävää, eli blogia varten opinnäytetyöni toinen iso teoriaosuus on blogit, joka keskittyy blogialustoihin, blogikirjoittamiseen ja blogimarkkinointiin. Blogin nimi on ”Hetkessä”, se on perustettu Wordpress.com sivustolle ja sen kiinteä osoite on <https://hetkesa.home.blog>. Olin päättänyt blogialustan jo ennen teorian kirjoittamista, sillä Wordpress oli minulle entuudestaan tuttu. Wordpressin vaihtoehtoiset ulkoasut, hyvä käyttöliittymä ja päivitysmahdollisuus ilmaisversiosta maksullisiin versioihin ja laajempiin ominaisuuksiin olivat myös merkittävä syy valinnalleni. Tässä vaiheessa koin kuitenkin pilvipalveluna toimivan ilmaisversion riittäväksi.

2 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Suomen ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa opiskelee yli 200 000 perustutkinto-opiskelijaa. Opiskelu on vaativaa ja luovaa työtä, johon sisältyy paljon vastuuta omista valinnoista esimerkiksi opintojen suunnitteluun ja ajankäyttöön liittyvissä asioissa. Opiskelija tarvitsee luovaa ajattelua, tiedonkäsittelytaitoja ja hyviä kognitiivisia valmiuksia pärjätäkseen opinnoissa. Univaje, masentuneisuus, huonot opiskeluolosuhteet tai ristiriidat saattavat kuitenkin häiritä näitä ominaisuuksia, joten sairaudet ja elämänkriisit sotkevat helposti suunnitelmia. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia kartoitetaan säännöllisesti neljän vuoden välein toteutettavalla korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksella. Tutkimuksessa kartoitetaan korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveystäytymistä, sosiaalisia suhteita, opiskelua ja toimeentuloa sekä terveystalvaiden käyttöä ja mielipiteitä terveystalvaidusta. Tutkimuksen kohteena ovat perustutkintoa suorittavat alle 35-vuotiaat suomalaiset ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijat. Vuoden 2016 terveystutkimuskyselyyn vastasi yhteensä 1233 ammattikorkeakouluopiskelijaa ja 1849 yliopisto-opiskelijaa. Kaikista vastanneista 65,5% oli naisia ja 34,5% miehiä. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 4-7.)

Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 74% vastanneista koki kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi, 22% kohtalaiseksi ja 4% erittäin huonoksi. Fyysisen hyvinvoinnin koki hyväksi tai erittäin hyväksi 76% vastanneista. Henkisen hyvinvoinnin koki hyväksi tai erittäin hyväksi 66%, kohtalaiseksi 25% ja erittäin huonoksi 9% vastanneista. Vähintään viikoittain psyykkisiä oireita oli 48% naisista ja 38% miehistä ja yleisoireita eli päänsärkyä, huimausta ja väsymystä vähintään viikoittain 55% naisista ja 31% miehistä. Miehistä 69% ja naisista 83% oli jotain oiretta vähintään viikoittain. Myös yksittäiset oirekysymykset osoittavat, että naiset oireilevat miehiä useammin. Tutkimuksen yliopisto-opiskelijoiden vuosien 2000-2016 aineistojen vertailu osoittaa, että psyykkiset- ja yleisoireet ovat yleistyneet sekä naisilla että miehillä. Miehillä erityisesti psyykkiset oireet ja väsymys ovat yleistyneet huomattavasti. Tutkimuksen mielenterveysseula osion vastaukset osoittivat opiskelijoista 33% kokevan runsaasti stressiä. Seulan mukaan joka kolmannelle vastaajista yleisimmät stressin aiheuttajat ovat kokemus, ettei saa otetta opiskelusta ja esiintymisen vaikeus.

Vastaajista yli viidennes koki tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimansa, kykynsä ja mielialansa negatiivisiksi. (Kunttu ym. 2017, 31-36.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden ylipainoisuus oli korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan yleisempää kuin yliopisto-opiskelijoiden. Kaikista opiskelijoista ylipainoisia miehiä oli 36% ja naisia 26% ja merkittävää ylipainoa oli 7,8% miehistä ja 7,5% naisista. Ylipainoisuus on yleistynyt ammattikorkeakouluopiskelijoilla ja yliopistossa opiskelevilla naisilla. Yliopistossa opiskelevien miesten ylipaino on ollut nousussa vuoteen 2012 asti, mutta kääntynyt laskuun vuoden 2016 tutkimustulosten mukaan. Tutkimuksessa selvitettiin myös opiskelijoiden kokemus ylipainosta, jonka mukaan naisista 39% ja miehistä 27% kokivat itsensä ylipainoiseksi. Kun ylipainon kokemusta verrataan painoindeksiin osoittamaan ylipainoon, käy ilmi, että naiset arvioivat itsensä herkemmin ylipainoiseksi kuin miehet. Vaikka ylipainoisuus oli miehillä yleisempää kuin naisilla, miehet kokivat olevansa ylipainoisia naisia harvemmin. (Kunttu ym. 2017, 39-41.)

Aihealueet joihin opiskelijat toivoivat saavansa apua vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa olivat muun muassa stressinhallinta, ajanhallinta, opiskelun ongelmat, opiskelutaidot, itsetuntoasiat, jännittämisoongelmat, mielialaongelmat ja ravitsemus. Merkittävien ero ammattikorkeakoulun ja yliopiston välillä oli liikunta, johon ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat tarvitsevänsä enemmän apua kuin yliopisto-opiskelijat, jotka puolestaan toivovat enemmän apua sosiaalisiin suhteisiin kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. (Kunttu ym. 2017, 47.)

Liikunnan määrät ovat tutkimuksen mukaan lähes samat sekä ammattikorkeakoulussa että yliopistossa opiskelevilla miehillä ja naisilla. Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus osoittaa, että keskimäärin noin 60% opiskelijoista harrastaa vapaa-ajan kuntoliikuntaa 2-3 kertaa viikossa tai useammin ja noin 40% kerran viikossa tai harvemmin. Vähintään puoli tuntia hyötyliikuntaa päivässä kertyy noin puolelle opiskelijoista, naiset ovat hieman miehiä aktiivisempia hyötyliikunnassa. (Kunttu ym. 2017, 48-49.)

2.1 Stressinhallinta

Tutkijoiden mukaan sekä kielteiset, että myönteiset muutokset voivat aiheuttaa stressiä. Stressireaktio alkaa ärsykkeestä ja sen syntyminen ja voimakkuus riippuu kokijan näkökulmasta

ja asenteesta. Työelämän stressinaiheuttajia voivat olla esimerkiksi työn hallinnan puute, kohtuuttomat vaatimukset, ihmissuhdeongelmat, tuen puute ja syyllisyys tekemättömistä töistä. Myös jatkuva kiireen tuntu, liiallinen vastuu, perheongelmat, äkilliset elämänmuutokset voivat aiheuttaa stressiä. Stressikokemus on psykologinen, mutta sen vaikutukset voivat olla fyysisiä, kuten päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, flunssakierre, hikoilu ja selkävaivat. Tavallisia stressin psyykkisiä oireita ovat ärtymys, levottomuus, jännittyneisyys, ahdistuneisuus, unen häiriöt ja masentuneisuus. Stressi ei ole aina haitallista, jos se on tilapäistä. Lyhytaikainen stressi parantaa suorituskkyä ja saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi johtaa masennukseen ja työuupumukseen ja olla monin tavoin vaarallista. (Terveyskirjasto 2019.)

Ihmisen stressijärjestelmää kutsutaan HPA-akseliksi, jonka alkukohta on ihmisen aivoissa. Aivot reagoivat uhkaan lähettämällä ensin viestin aivojen sisällä, jonka jälkeen hormonia kulkeutuu verenkierron mukana lisämunuaisiin, jotka puolestaan vapauttavat kehoon kortisolia, eli stressihormonia, joka saa sydämen lyömään nopeammin ja voimakkaammin. Uhkan havaitsemisesta veren kortisolitaso nousee ja pulssin kohoamiseen menee vain muutamia sekunteja. (Hansen 2017, 34.)

Fyysisesti raskaan toiminnan, kuten juoksun tai pyöräilyn aikana kehon kortisolitaso nousee luontaisesti. Tämä johtuu siitä, että aktiivisuus rasittaa kehoa, joten lihasten energian ja hapenkulutus kasvaa ja sydän joutuu tekemään enemmän töitä kierrättääkseen verta nopeammin. Fyysisen tehtävän suorittamiseen siis edellytetään kohonnutta veren kortisolitasoa, jonka normaaleja vaikutuksia ovat sykkeen ja verenpaineen kohoaminen. Kun esimerkiksi juoksulenkki on tehty, kehon rasitus pienenee ja kortisolitaso laskee matalammaksi kuin se oli ennen lenkkiä. Säännöllisesti liikkuvalla liikunnan aikainen kortisolitaso nousee aina vain vähemmän, mutta laskee suorituksen jälkeen enemmän. Säännöllisesti liikkuvalla kortisolitasot nousevat vähemmän myös jonkin muun kuin liikunnan aiheuttaman stressireaktion aikana. Toisin sanoen liikunnalla voi lieventää kaikkia stressireaktioita. (Hansen 2017, 38.)

Ihmisten yksilöllisten reaktioiden ja tarpeeksi kattavien systemaattisen vertailujen puuttumisen vuoksi ei voida antaa ehdottoman yleispätevää ohjetta siitä, miten tulisi liikkua, jotta stressi ja ahdistus saataisiin tehokkaimmin hallintaan. Tutkimustulokset viittaavat kuitenkin siihen, että kuntoliikunnasta on voimaharjoittelua enemmän hyötyä stressin ja ahdistuksen hillinnässä. Liikunnan tulisi kestää vähintään 20 minuuttia kerrallaan, mieluiten 30-45 minuuttia 2-3 kertaa viikossa. On tärkeää, että liikunnan aikana syke nousee, jotta keho oppii, ettei kohonnut syke ole

merkki vaarasta, vaan kokemus voi olla myös positiivinen. Liikunnan täytyy myös olla tapa, koska aivojen stressijärjestelmän stressiä jarruttavien osien vahvistumiseen menee aikansa ja vaikutukset kertyvät hiljalleen. (Hansen 2017, 69.)

Myös rentoutuksesta on hyötyä stressaavien tilanteiden kohtaamiseen, sillä kun stressaavaa tilannetta ja siitä selviytymistä kuvittelee rentoutuneessa tilassa, oppii suhtautumaan niihin hallitummin myös tositilanteessa. Rentoustila aktivoi hermostoa, joka säätelee mielialahormonin tuotantoa ja monet tutkimukset osoittavat stressihormonien vähenevän rentoustilassa tai korvautuvan mielihyvää tuottavilla hormoniyhdisteillä. Rentoutusmenetelmiä tutkittaessa on huomattu, että rentoutuminen vähentää stressin aiheuttamaa staattista lihasjännitystä ja voi jopa poistaa sen kokonaan. (Kataja 2003, 35.)

2.2 Liikunta

Liikunnan tärkein tavoite on terveyden edistäminen (Aalto & Seppänen 2016, 46). UKK-instituutin (2009) kehittämässä liikuntapiirakassa on kuvattuna 18-64 -vuotiaiden viikoittaiset terveysliikuntasuositukset. Aloittelijan ja terveysliikkuajan suositus kestävyyskunnan parantamiseksi on vähintään 2,5 tuntia reipasta liikkumista viikossa, sopivia lajeja ovat esimerkiksi kävely ja pyöräily. Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee rasittavampaa liikkumista vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa, soveltuvia lajeja ovat esimerkiksi juoksu, maastohiihto, sekä nopeat maila- ja juoksupallopelit. Liikkuminen on hyvä jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa, ja sen tulee kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan, terveyshyötyjen on kuitenkin todettu lisääntyvän, kun liikunta kestää kauemmin tai on rasittavampaa kuin minimisuosituksessa. Kestävyysliikunnan lisäksi tulee harrastaa lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä tulisi tehdä 8-10 ja kutakin liikettä kohden 8-12 toistoa. Lihassoiman kehittämiseen sopii esimerkiksi kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit, liikehallinnan ja tasapainon kehittämiseen esimerkiksi pallopelit ja luistelu ja liikkuvuutta voidaan ylläpitää säännöllisellä venyttelyllä. (UKK-instituutti 2018.)

Liikkuminen on ihmiselle perustavaa laatua oleva tarve. Lasse Seppäsen ja Riku Aallon (2016) mukaan liikkumisen aloittamiseen liittyy eri vaiheita, joita ovat aikomisvaihe, tunnusteluvaihe,

tekemisvaihe, epämukavuusvaihe ja ylläpitovaihe. Aikomisvaiheessa on tärkeää tunnistaa omat motiivinsa, löytää itselleen mielekkäät liikuntamuodot ja luoda rutiinit, jotka edistävät liikuntaa, sillä ilman motivaatiota liikuntaharrastus jää helposti aikomisen tasolle. Muutoksen tarpeen tai halun syntyessä ihminen alkaa pohtimaan toimia tavoitteensa saavuttamiseksi, esimerkiksi pelkästään liikuntaharrastuksen aloittamisen pohtiminen kertoo kehon ja mielen tarpeesta päästä liikkumaan. Tutkimuksen mukaan aikominen johtaa käytännön toimintaan kuitenkin vain noin 30% todennäköisyydellä, joten aikoessamme jotain, olemme tosiasiassa vasta harkintavaiheessa. Ennen liikunnan aloittamista kannattaa asettaa innostavia tavoitteita. Hyvä tavoite on tarkasti määritelty, toimintaa ohjaava, eli mitä tavoitteen saavuttamiseksi tulee tehdä, realistinen, aikataulutettu, sekä mitattavissa oleva. Mitattavissa olevalla tarkoitetaan esimerkiksi tavoitetta, jossa on tarkoituksena tehdä 30 minuutin kävelylenkki viitenä päivänä viikossa. Yleisiä kompastuskiviä liikunnan aloittamisessa ovat liian tehokas aloitus, joka johtaa usein nopeaan lopettamiseen, liikunnan aloittaminen vääristä motiiveista, kuten esimerkiksi jonkun toisen tavoitteiden pohjalta, sekä liian ahneet tavoitteet. Pienet muutokset ovat usein helposti toteutettavissa ja ne lujittavat rutiineja, tällaisia ovat esimerkiksi päivänmittaan asetetut minitavoitteet, kuten portaiden käyttö hissien sijaan. (Aalto & Seppänen 2016, 14-15, 23-25.)

Tunnusteluvaiheessa liikuntaa ryhdytään toteuttamaan. Tunnusteluvaiheessa on normaalia tuntea epävarmuutta ja pelkoa epäonnistumisesta, minkä vuoksi omien motiivien selventäminen on tärkeää. Liikunnan aloittamisen alkuvaiheessa kannattaa pyrkiä ensin lisäämään liikunnan mielekkyyttä ja sitten vasta tehokkuutta. Tekemisvaiheessa on tärkeää muistaa, että keho ja mieli vastustavat liian rajuja muutoksia, joten ensin kannattaa aloittaa pienistä muutoksista arkiaktiivisuuden, unen ja ravitsemuksen suhteen, ennen kuin panostaa varsinaiseen kuntoliikuntaan. Kunnon kohoaminen ja kehon muokkaaminen vaativat muutosta, sitoutumista ja mahdollisesti luopumisiakin, mutta niiden tavoittelun ei kuitenkaan tarvitse olla kurjaa. (Aalto & Seppänen 2016, 32-33, 55.)

2.3 Ajanhallinta

Nykypäivän työelämän haasteena ovat sirpaloitunut ajankäyttö, keskittymisen hajaantuminen, keskeytykset, aikataulupaineet ja tiedon runsaus. Tutkimuksen mukaan tietopainotteista työtä tekevä ihminen vilkaisee sähköpostiaan keskimäärin 50-100 kertaa päivässä ja kännykkää jopa

150 kertaa. Työntekoa helpottavaksi suunnitelluista apuvälineistä onkin tullut työtä yhä useammin keskeyttäviä tekijöitä ja luovat jatkuvaa kiireen ja keskeneräisyyden tunnetta, sekä odotusta siitä, että asiat pitäisi tapahtua yhä nopeammin. Ympäristömme on muuttunut runsasvirikkeiseksi ja välillä jopa kaoottiseksi, jonka vaikutuksesta toimintatapamme ja kykymme käsitellä informaatiota alkavat muuttua. Lyhytjänteisyys on yhä yleisempää työolosuhteiden haastaessa kykyämme keskittyä vain yhteen asiaan kerrallaan ja tämä vähentää tekemämme työn tuloksekkuutta. (Wihuri 2014, 19-20.)

Yhdysvaltalainen psykiatri ja Harvardin lääketieteellisen koulun opettaja Edward Hallowell (2005) on diagnosoinut ja hoitanut ADHD (Attention-deficit/hyperactivity disorder) potilaita yli 25 – vuotta, jonka aikana hän on havainnut kuinka nopeasti ADHD:ta muistuttavan tilan yleisyys on kasvanut aikuisväestön keskuudessa. ADHD:ta muistuttavan tilan Hallowell on nimennyt ADT (Attention Deficit Trait) eli alentuneen tarkkaavaisuuden piirre. ADHD on neuropsykologinen tila, jota ulkoiset tekijät voivat pahentaa, kun taas ADT on kokonaan ympäristöstä aiheutuva. ADT on nykypäivän aikaansaannos, joka kumpuaa räjähdysmäisesti kasvaneista vaatimuksista huomioltamme ja aikaamme kohtaan. Mieleemme täyttyy melulla ja aivomme menettävät vähitellen kykyään osallistua täysin ja perusteellisesti mihinkään. (Hallowell 2005.)

ADT:n oireet ilmaantuvat vähitellen, ADT:sta kärsivä kokee useita pieniä hätäntymistilanteita, yrittäessään pysyä tahdissa yhä kovemmin ja kovemmin, mistä seuraa jatkuva lievä paniikin ja syyllisyyden tunne. ADT:n hallinta on tärkeää, sillä se vähentää tuottavuutta ja jotta ADT:tä voi hallita, pitää se ensin kyetä tunnistamaan. Tärkeintä ADT:n hallinnassa on sellainen ympäristö, jossa aivot voivat toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Ympäristön on oltava positiivinen, eikä se saa aiheuttaa pelkoa, sillä tunteet ovat toiminnan liikkeellepaneva elin. Myös ihmiskontaktit vähentävät ADT:n oireita, sillä luontevat kanssakäymiset toisten ihmisten kanssa aktivoivat aivojen mielihyvää tuottavia alueita, runsaasta stressistä huolimatta. Myös aivojen fyysisestä kunnosta huolehtiminen on tärkeää. Aivot tarvitsevat tarpeeksi unta ja liikuntaa, sekä oikeanlaista ravintoa. Esimerkiksi uniajan rokottaminen, jotta saisi enemmän töitä tehtyä on yksi ADT:tä ruokkivista tekijöistä. (Hallowell 2005.)

Työpäivän aikatauluttaminen ja työtilan muokkaaminen itselleen hyväksi auttavat ADT:n ehkäisyssä. Maksimissaan viiden tehtävän tehtävälistat auttavat asioiden priorisoinnissa ja niihin keskittyminen parantaa työn tehokkuutta, kun taas pienet merkityksettömät tehtävät vievät aikaa mutta eivät tuota tulosta. Ihmisen vireystila ja suorituskky vaihtelevat päivän mittaan,

joten tärkeät tehtävät olisi hyvä sijoittaa sellaiseen aikaan päivästä, jolloin tuntee toimivansa parhaiten. Häiriötekijät kuten puhelin, sähköposti ja tapaamiset voi ottaa hallintaan esimerkiksi varaamalla niille omat ajat päivästä. Aivojen ylikuormituksen välttämiseksi, on hyvä opetella hidastamaan. Mielen rauhoittamiseen auttaa helpot tehtävät, kuten keskittyminen hetkeksi johonkin muuhun, esimerkiksi ristisanatehtävään. Jos on vaikeaa aloittaa jokin tehtävä, voi yrittää aloittaa sen helpoimmasta osasta, esimerkiksi otsikon kirjoittamisesta, aiheeseen tutustumisesta. Mikäli kirjoittaminen tuottaa vaikeuksia, voi kokeilla kirjoittaa esimerkiksi lyhyen kuvauksen omasta talostaan tai lemmikistään, tai mistä tahansa aiheesta, jonka tuntee hyvin. (Hallowell 2005.)

2.4 Esiintyminen

Esiintymisessä on kysymys vuorovaikutuksesta, jossa tietoja ja tunteita välitetään kuulijalle suullisesti. Vuorovaikutus rakentuu sanallisesta ja sanattomasta viestinnästä, sanallisella viestinnällä tarkoitetaan sitä, mitä sanotaan ja sanattomalla tapaa, jolla asia sanotaan. Esiintyminen on aktiivista vuorovaikutusta yleisön kanssa ja puhujan tulisi pyrkiä vuoropuheluun yleisön kanssa, vaikka esiintyjä puhuisi vain itse koko esityksen ajan. (Nieminen 2009, 33-34.)

Esiintymisjännitys on niin sanottua tervettä jännittämistä, joka juontuu epämääräisestä pelosta epäonnistumista kohtaan. Jokainen esiintyjä jännittää jonkin verran, mutta kokeneet esiintyjät osaavat kääntää jännityksen edukseen. Sopivasta jännittymisestä on esitystilanteessa hyötyä, sillä se auttaa puhujaa virittymään tilanteeseen, joten jännityksestä ei ole syytä pyrkiä pääsemään kokonaan eroon. Jännitystilanne voi tuntua puhujasta ikävältä, mutta suurin osa yleisöstä ei todennäköisesti huomaa puhujan jännitystä ollenkaan. Näkyvä jännitys synnyttää yleensä sympatiaa, sillä se saa puhujan vaikuttamaan inhimilliseltä. (Nieminen 2009, 37.)

Jännityksen hallintaan on monia eri keinoja, kuten esimerkiksi selkeät muistiinpanot, jotka tuovat turvaa ja auttavat, jos ajatus katkeaa kesken esityksen. Esitystä kannattaa harjoitella etukäteen, sillä valmistautuminen tuo varmuutta. Esityksen alkuhetket ovat tärkeitä ja kahta alkuminuuttia kannattaakin harjoitella ääneen, jotta ne sujuvat luontevasti ja ydinviesti tulee esille. Esiintyjän kannattaa myös vakuuttaa itselleen, että yleisö on puolellani, he eivät tiedä, että jännitän ja he haluavat kuulla viestini. (Nieminen 2009, 38-39.)

Sanattomalla viestinnällä on keskeinen merkitys kaikissa vuorovaikutustilanteissa, sillä suurin osa viestistä välittyy muun kuin puhuttujen sanojen välityksellä. Sanatonta viestintää on esimerkiksi katsekontakti, ilmeet ja eleet, ääni, puhetyyli, asento, liikkuminen, sekä ulkonäköön liittyvät tekijät. Ihmiset muistavat yleensä paremmin näkemänsä kuin kuulemansa, mikä korostaa sanattoman viestinnän merkitystä, myös ensivaikutelmasta yli 90% syntyy sanattoman viestinnän perusteella. Sanattoman viestinnän tutkimuksen pioneeri Albert Mehrabianin mukaan puhuttu kieli on vain 7% kokonaisviestinnästä, kun taas puhujan äänenkäyttö on 38% ja sanaton viestintä 55%. (Nieminen 2009, 112.)

2.5 Ravitsemus

Oikeanlaisella ruokavaliolla voidaan edistää terveyttä ja pienentää riskiä sairastua useisiin sairauksiin. Ravitsemuksella on tärkeä merkitys tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin, verenpainetaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, sepelvaltimotaudin ja hammaskarieksen synnyssä. Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukaan terveyttä edistävä ruokavalio sisältää paljon kasvikunnan tuotteita, kuten kasviksia, marjoja, palkokasveja, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Kasvikunnan tuotteisiin painottuvan ruokavalion, joka sisältää pääasiassa kasvi- ja kalaperäistä tyydyttymätöntä rasvaa, on todettu vähentävän riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen, tyypin 2 diabetekseen ja tiettyihin syöpätauteihin. Tutkimukset osoittavat, että runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita käyttävillä esiintyy enemmän lihavuutta, tyypin 2 diabetesta, paksu- ja peräsuolisyöpää, sekä sepelvaltimotautia. Riistasta ei ole tarpeeksi tutkimusnäyttöä, jotta voitaisiin arvioida sen käytön vaikutuksista terveyteen. Sokerilla makeutettujen juomien nauttiminen on yhdistetty tyypin 2 diabetekseen ja ylipainoon. Ruokavaliossa tärkeää on kokonaisuus, monipuolisuus ja tasapainoisuus. Ruualla on myös vaikutuksia ympäristöön, joten erityisesti turhaa kulutusta on syytä välttää. Terveyttä edistävät ruokavalinnat, kuten kasvispainotteinen ruokavalio on myös ympäristölle hyvä vaihtoehto. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11-12.)

2.5.1 Energiankulutus

Kolme energiankulutuksen perusosaa ovat perusaineenvaihdunta, fyysisten toimintojen energiankulutus ja ruuan aiheuttama lämmöntuotto (Taulukko 1). Perusaineenvaihdunta muodostaa normaalisti 60-70% päivittäisestä energian kulutuksesta. Perusaineenvaihduntaan kuuluvat kaikki elintoiminnot, kuten aivotoiminta, sydämen ja verenkiertoelimistön toiminta ja hengittäminen. Liikunnan ja päivittäisten toimintojen vaatima energiamäärä riippuu luonnollisesti fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta. Aikuisella kuluu päivän aikana energiaa vähintään 1200 kcal, tavallisesti n. 2000-3000 kcal. (Niemi 2006, 8-9.)

Kokonaisenergiankulutuksen jakautuminen normaalitilanteessa	
Perusaineenvaihdunta	50-70%
Ruuan aiheuttama lämmöntuotto	n. 10%
Fyysinen aktiivisuus: työ- ja arkiaktiivisuus	20-30%
Fyysinen aktiivisuus: harrastettu liikunta	0-10%

Taulukko 1. Kokonaisenergiankulutuksen jakautuminen normaalitilanteessa (Niemi 2006, 8).

Ravinnon tärkein tehtävä on antaa energiaa, jota tarvitaan elintoimintojen ylläpitämiseen ja lihastyöhön. Energia muodostuu energiaravintoaineista, joita ovat proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat. Merkittäviä energianlähteitä ovat hiilihydraatit ja rasvat. Energian yksiköitä ovat kcal, eli kilokalori ja kJ, eli kilojoule. Proteiineissa ja hiilihydraateissa on energiaa 4 kcal grammaa kohden ja rasvoissa 9 kcal/g. Energiaravintoaineet eivät ole pelkästään energianlähteitä, vaan niillä on elimistössä muitakin tärkeitä tehtäviä. Hiilihydraatit ja rasvat toimivat pääasiallisena energianlähteenä ja proteiinit elimistön rakennusaineina. (Niemi 2006, 17-18.)

Tehokkaan liikuntasuorituksen energianlähteenä toimivat hiilihydraatit, levossa ja matalatehoisessa liikunnassa rasvat ja pitkäkestoisen liikuntasuorituksen aikana myös proteiinit toimivat energianlähteenä. Ruokavalion tulisi sisältää oikeassa suhteessa ja tasaisin väliajoin nautittuna hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja, sillä sopiva energiansaanti on terveyden ja hyvän olon, sekä onnistuneen liikuntasuorituksen edellytys. (Niemi 2006, 18.)

2.5.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat liikuntasuorituksen tärkein energianlähde, mutta niitä tarvitaan myös aivojen ja hermoston toimintaan. Hiilihydraattien osuus päivittäisestä kokonaisenergiansaannista tulisi olla noin 50-60%, eli 4-5g painokiloa kohden. Päivittäisten hiilihydraattien tarve kasvaa fyysisen aktiivisuuden myötä, esimerkiksi kestävyysliikuntaa harrastava tarvitsee n. 6-8g hiilihydraatteja vuorokaudessa jokaista painokiloa kohden. Hiilihydraatin lähteitä ovat esimerkiksi viljavalmisteet, hedelmät, marjat, peruna ja kasvikset. Hiilihydraattien määrä ja imeytymisnopeus määräytyvät niiden rakenteen vaihtelun perusteella ja erilaisilla hiilihydraateilla on erilaiset vaikutukset terveyteen ja liikuntasuoritukseen. Esimerkiksi sokerin sisältämä energia on niin sanotusti tyhjää, vaikka sokeri on pelkkää hiilihydraattia. Jos päivittäinen energiansaanti on suurempaa kuin päivittäinen energiankulutus, ylimääräinen hiilihydraatti varastoituu kehoon rasvoina ja johtaa lihomiseen. (Niemi 2006, 20-23; Aalto, Seppänen 2008, 9, 13.)

Kuidut ovat monimutkaisia hiilihydraatteja, jotka eivät pilkkoudu elimistössä. Kuituja on vain kasvikkunnan tuotteissa ja kuitupitoisella ruualla on monia terveysvaikutuksia. Runsaskuituinen ruokavalio auttaa painonhallinnassa, sillä se sisältää yleensä sopivasti energiaa. Kuituja on sekä liukoisia että liukenemattomia, joista molemmat ovat terveellisiä. Liukoista kuitua on paljon marjoissa, palkokasveissa, herneissä, hedelmissä, kaurassa ja ohrassa. Liukenematonta kuitua on rukiissa ja kasviksissa. Päivittäinen kuidun saantisuositus on 25-35g. (Niemi 2006, 23; Aalto, Seppänen 2008, 15-16.)

2.5.3 Proteiinit

Proteiinit ovat kudosten rakenneaineita ja niitä käytetään säätely- ja kuljetustehtäviin sekä energiaksi. Proteiineja saadaan eläinkunnan tuotteista ja monipuolisesta kasvisruokavaliosta. Proteiinit muodostuvat 20 erilaisesta aminohaposta ja niistä 11 on välttämätöntä saada ruuasta, sillä elimistö ei pysty muodostamaan niitä. Päivittäisestä energiansaannista proteiineja tulisi olla n. 0,8-1g/painokilo, eli noin 10-20% kokonaisenergiansaannista. (Niemi 2006, 28-30.) Liiallisesta proteiinien tankkauksesta ei ole elimistölle hyötyä, sillä elimistö ei kykene varastoimaan

ylimääräistä proteiinia. Ylimääräinen proteiini voi haitata munuaisten toimintaa ja se varastoituu rasvakudoksena ihon alle. (Aalto, Seppänen 2008, 16-17.)

Proteiinien osuus energiantuotossa ihmisen ollessa levossa on vain 2-3%, kun taas pitkäkestoisissa suorituksissa niiden osuus voi olla jopa 12-15%, tästä johtuen kestävyyslajeja harrastavan ja lihaskuntoa harjoittavan proteiinitarve on korkeampi kuin muiden. Proteiinien tarpeeseen vaikuttaa energian kokonaissaanti, liikunnan intensiteetti ja kesto, sukupuoli, ikä, ruokailun ajoitus ja ravinnon proteiinien laatu. Normaalille kuntoliikkuja riittää normaalisuositusten mukainen määrä proteiineja ja paljon liikkuvilla proteiinien lisäsaanti hoituu yleensä runsaamman syömisestä tuoman suuremman kokonaisenergiansaannin kautta. Elimistössä ei ole varsinaista proteiiniavarastoa, joten se ottaa tarvittavan proteiinin lihaksista. Vähäinen hiilihydraattien saanti lisää proteiinien hajoamista, kuten myös kulutusta pienempi energiansaanti tai liian vähän proteiinia sisältävä ruokavalio. Keskimäärin suomalaiset saavat proteiineja yli tarpeen, mutta ainakin fyysisesti aktiivisten, laihduttajien, kasvissyöjien, kasvuikäisten ja ikääntyneiden olisi hyvä varmistaa riittävä proteiinien saanti. (Niemi 2006, 30-31.)

2.5.4 Rasvat

Rasvojen pääasiallinen tehtävä on toimia energianlähteenä, mutta niitä tarvitaan myös aivojen toimintaan, solujen rakennusaineena ja hormonien tuotannossa. Rasvat ovat veteen liukenemattomia yhdisteitä, jotka koostuvat hiilestä, vedystä ja hapesta. Rasvoissa on ravintoaineista eniten energiaa, 9 kcal grammassa ja niiden mukana saadaan myös välttämättömiä rasvaliukoisia vitamiineja. Ylimääräisen rasvan kertymiseen vaikuttaa energiansaannin ja energiankulutuksen tasapaino, joten rasva ei lihota, mikäli sitä käyttää oikein. Ylimääräinen rasva varastoituu esimerkiksi ihon alle, sisäelinten ympärille ja lihaksiin. (Niemi 2006, 32; Aalto, Seppänen 2008, 23.)

Rasvoja on useita erilaisia ja ne luokitellaan rakenteensa mukaan tyydyttyneisiin eli niin kutsuttuihin koviin rasvoihin, kertatyydyttymättömiin ja monityydyttymättömiin rasvahappoihin. Rasvojen vaikutukset riippuvat niiden rakenteesta ja ne vaikuttavat ihmiseen eri tavoin. Tyydyttyneitä rasvahappoja on eläinperäisissä tuotteissa, kuten esimerkiksi lihassa, voissa ja

maidossa, sekä muutamissa kasviöljyissä, kuten kookos- ja palmuöljy. Tyydyttyneiden rasvahappojen päivittäinen saantisuositus kokonaisenergiasta on alle 10%, sillä ne ovat terveydelle haitallisia. Runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältävä ruokavalio altistaa esimerkiksi kohonneelle kolesterolille, aikuisiän diabetekselle sekä sydän- ja verisuonisairauksille. (Niemi 2006, 32-33; Aalto, Seppänen 2008, 23.)

Tyydyttymättömät rasvahapot vaikuttavat terveyteen myönteisesti ja niitä kutsutaan pehmeiksi rasvoiksi, sillä ne ovat huoneenlämmössä nestemäisiä. Pehmeiden rasvojen lähteitä ovat kasviöljyt, kuten oliivi-, rypsi-, ja auringonkukkaöljy, sekä rasvaiset kalat, siemenet ja avokado. Omega-6 –sarjan linolihappo ja omega-3 –sarjan alfa-linoleenihappo ovat välttämättömiä rasvahappoja, joita täytyy saada ravinnosta, sillä elimistö ei pysty muodostamaan niitä toisista rasvahapoista. Omega-3 –rasvahappoja saadaan esimerkiksi lohesta, sillistä ja pellavansiemenistä. Omega-6 –rasvahappoja saadaan siemenistä ja vihanneksista. (Niemi 2006, 35; Aalto, Seppänen 2008, 23.)

Kolesteroli on elintoimintojen kannalta välttämätön aine, jota tarvitaan hormonien, D-vitamiinien ja sappihappojen tuotantoon, sekä solukalvojen rakennusaineeksi. Saamme kolesterolia maksassa muodostuvan kolesterolin lisäksi ravinnosta. Ravinto on tärkein kolesteroliarvojen säätelijä ja etenkin tyydyttyneet rasvat nostavat kolesteroliarvoja. Kolesterolia on kahdenlaista, niin sanottua huonoa ja hyvää kolesterolia. Hyvä kolesteroli kuljettaa kolesterolia maksaan, pois verisuonten seinästä, kun taas huono kolesteroli kuljettaa kolesterolia verisuonten seinämiin ja kudoksiin muodostaen pesäkkeitä. Huonon kolesterolin lähteitä ovat esimerkiksi voi, rasvaiset maito- ja lihatuotteet, kananmunan keltuainen ja maksa. (Niemi 2006, 36.)

2.5.5 Kasvisruokavalio

Terveelliseen kasvisruokavalioon kuuluu viljavalmisteet, palkokasvit, soijapaputuotteet, pähkinät, siemenet, hedelmät, marjat, kasvikset, mausteet ja yrtit. Kasvisruokavalio sopii kaiken ikäisille ja kaikkiin elämänvaiheisiin; lapsille, aikuisille, ikääntyville ja myös urheilijoille, vaikka heidän ravitsemusvaatimuksensa ovat usein vaativampia kuin muulla väestöllä. Ihmisten hyvinvoinnin lisäksi järkevästi koostetulla kasvisruokavaliolla on suuria vaikutuksia myös ympäristön ja eläinten hyvinvointiin. Pelkästään eläinperäisten tuotteiden jättäminen pois

ruokavaliosta ei tarkoita automaattisesti terveellistä ruokavaliota, sillä kasvisruokavalion voi koostaa myös huonosti. (Riekk 2017, 13, 15-16.)

Kasvisruokavaliota suunniteltaessa voi käyttää apuna lautasmallia tai ruokakolmiota. Yksittäisen aterian koostamisessa voi käyttää nyrkkisääntönä mallia, jossa kolmannes lautasesta täytetään kasviksilla, kolmannes viljalla tai juureksilla ja kolmannes palkokasveilla tai soijapaputuotteilla. Suunnittelussa kannattaa keskittyä kokonaisuuteen, eikä takertua liikaa yksittäisiin ravintotairaaka-aineisiin. Eläinperäisiä tuotteita ei ole pakko, eikä ole usein edes mahdollista korvata tuotteilla, jotka sisältävät tismalleen saman verran ravintoaineita. Tyypillisen ajattelumallin mukaan ravintoaineille, kuten proteiinille ja hiilihydraateille on omat lähteensä, vaikka useimmat ruoka-aineet sisältävät kaikkia energiaravintoaineita eri suhteissa. Esimerkiksi palkokasvit ovat sekä hyviä proteiinin että hiilihydraatin lähteitä. (Riekk 2017, 13, 17-18.)

Kasvisruokavalioon siirryttäessä on tärkeää muistaa, että siirtyminen vaatii sopeutumista; uusiin makuihin tottuminen voi vaatia jopa 25 maistamiskertaa ja perinteiseen suomalaiseen sekaruokaan tottunut vatsa joutuu sopeutumaan paljon kuitupitoisempaan kasvisruokaan. Muutoksille kannattaa siis antaa aikaa ja tehdä niitä omaa kehoaan kuunnellen. (Riekk 2017, 16-17.)

3 Blogi

Blogi on verkkosivusto, joka koostu blogiteksteistä, eli postauksista. Postaukset listautuvat blogiin aikajärjestyksessä, jolloin uusin teksti on sivustolla aina ensimmäisenä. Vanhojen postausten muokkaaminen jälkikäteen ei ole yleisesti hyväksyttävää, vaan ne tulee säilyttää muuttumattomina. Postausten lisäksi blogeissa on yleensä kirjoittajan esittely ja mahdollisuus kommentointiin. Kommentointi mahdollisuus on olennainen osa blogia, koska sen kautta lukijat voivat olla yhteydessä kirjoittajaan ja toisiin lukijoihin. Blogien kirjoittajia kutsutaan yleensä nimillä bloggaaja tai bloggari. Blogin ylläpitäjä voi olla yksilö, ryhmä tai organisaatio ja blogin sisältö voi olla rajattu tietylle käyttäjäryhmälle tai olla kaikille avoin. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 10; Pönkä 2014, 124.)

3.1 Blogialustat

Blogialustoja on olemassa paljon ja eri alustat soveltuvat erilaisiin käyttötarkoituksiin ja ne toimivat joko pilvipalveluna tai palvelimelle asennettavina. Pilvipalveluina toimivista blogialustoista on yleensä saatavilla ilmaisia versioita, kun taas palvelimelle asennettavat toimivat yleensä kuukausimaksulla. Palvelimelle asennettavissa blogialustoissa on parhaat muokkausmahdollisuudet, kun taas pilvipalveluina toimivissa alustoissa on yleensä rajoituksia esimerkiksi ulkoasun, tilastointien ja mainosohjelmien suhteen. Pilvipalveluna toimivia blogialustoja ovat muun muassa Wordpress, Blogger ja Tumblr ja palvelimelle asennettavia ovat esimerkiksi Wordpress, Drupal ja Joomla. Myös lehdet, kuten esimerkiksi Kauppalehti tarjoavat blogialustoja, joiden etuna ovat näkyvyys ja suuret lukijamäärät, mutta lehtien tarjoamissa alustoissa ulkoasuun ei voi juurikaan vaikuttaa ja lehden tekemät päätökset vaikuttavat blogiin. Pilvipalveluna ja lehtien tarjoamana blogialustan käyttöönotto tapahtuu yleensä kirjautumalla sivustolle, joten blogin pääsee aloittamaan helposti. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 34-36.)

Wordpress –blogialusta on saatavilla sekä pilvipalveluna, että palvelimelle asennettavana ohjelmana. Pilvipalveluna toimiva Wordpress.com blogialusta on helposti käytöön otettava ja siinä on muihin pilvipalveluna toimiviin blogialustoihin verrattuna erittäin monipuoliset

ominaisuudet, sekä siihen on saatavilla paljon vaihtoehtoisia ulkoasuja ja lisätoimintoja. (Pönkä 2014, 124.)

3.2 Blogin sisältö

Blogin kohderyhmän määrittelemine on tärkeää ja kohderyhmä kannattaa valita ajoissa, sillä se helpottaa sisällön suunnittelussa, aikatauluttamisessa ja aiheiden valinnassa. On tärkeää miettiä, kenelle blogin sisältö on tarkoitettu, mitä sillä halutaan saada aikaan ja miksi lukijat lukisivat sitä. Kohderyhmän lisäksi blogille kannattaa asettaa mitattavia tavoitteita ja selkeä aikataulu. Mitattavia tavoitteita voivat olla esimerkiksi lukijamäärä, postausten määrä, kommenttien määrä ja hakukonesijoitukset. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 26-27.) Blogin sisällön tulee olla tarpeellista lukijalle ja omien blogitekstien sisältöä voi arvioida tiettyjen kriteerien perusteella, joita ovat esimerkiksi ainutlaatuisuus, uutuusarvo, persoonallisuus, viihteellinen asiakirjoittaminen ja kehittyminen. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 75-76.)

Ajankohtaisten aiheiden ja trendien löytämiseksi voi käyttää apuna esimerkiksi Google Trends – palvelua, sekä Googlen avainsanatyökalua, jonka avulla näkee tietyn avainsanan hakumäärät kuukausittain joko maailmanlaajuisesti tai valitsemallasi alueella. Medioiden ja oman blogin keskustelun seuraaminen ovat myös tärkeitä työkaluja ajankohtaisten ja lukioita kiinnostavien asioiden löytämiseksi. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 49.) Muoti-ilmiöt eli trendit ovat nopeasti syntyviä ja katoavia ilmiöitä, jotka leviävät laajalle ihmisjoukolle nopeasti, kun taas megatrendit ovat tulevaisuuden suuntaa määritteleviä ilmiöiden tai trendien joukkoja, jotka eivät katoa vuodessa vaan kantavat jopa vuosia. (Hurme, Österberg-Hurme 2017, 17-18.)

Blogitekstin pitää olla silmälähtevää ja tajuttavaa. Lukijan mielenkiinnon herättämiseksi teksti kannattaa aloittaa avainsanomalla, sillä liian pitkä taustoitus voi saada lukijan lopettamaan lukemisen kesken. Lukijat usein silmäilevät tekstiä sieltä täältä ennen kuin päättävät lukea koko tekstin. Jotta lukijan saa kiinnostumaan tekstistä silmäilyn perusteella niin, että hän lukee koko tekstin, kannattaa jokainen tekstikappale aloittaa tärkeimmällä virkkeellä ja pitää kappaleet lyhyinä. Verkkoteksteissä kappalejaot tulee tehdä jättämällä tyhjä rivi kappaleiden väliin. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 55.)

3.3 Blogimarkkinointi

Blogin kohderyhmän rajaaminen auttaa sisällöntuoton lisäksi myös markkinoinnissa. Kohderyhmään tutustuminen auttaa valikoimaan mediat, jotka tavoittavat kohderyhmän parhaiten. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 27.) Tämän lisäksi on tärkeää, että blogisi sisällöistä mahdollisesti kiinnostuneet lukijat löytävät blogisi, johon hyvä työkalu on hakukonemarkkinointi. Hakukonemarkkinointi koostuu hakukoneoptimoinnista ja –mainonnasta. Hakukoneoptimoinnin tavoitteena on saada blogisi mahdollisimman korkealle hakukoneissa, jotta potentiaaliset lukijat löytävät blogisi. Blogisi näkyy hakijalle, kun olet tuottanut sisältöä, jota hän etsii netistä. Hakukoneet pyrkivät antamaan mahdollisimman hyvin hakua vastaavia tuloksia ja järjestävät tulokset parhaiten vastaavasta tuloksesta vähiten vastaavaan tulokseen. Tämän vuoksi avainsanat kannattaa määritellä mahdollisimman tarkasti. Avainsanojen määrittelyssä voi hyödyntää esimerkiksi jo edellä mainittua Googlen avainsanatyökalua. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 144-145.)

Hakukoneet etsivät hakua vastaavaa sisältöä kaikilta internetsivuilta sen mukaan, miten usein sivustot muuttuvat. Esimerkiksi uutissivustoilla hakukone saattaa käydä useita kertoja tunnissa, kun taas harvemmin muuttuvilla sivuilla vain joitain kertoja vuodessa. Tämän vuoksi blogit ovat hyvässä asemassa hakukoneiden käyntien suhteen, sillä blogit päivittyvät tiheään postausten ja kommentointimahdollisuuden ansiosta. Hakukoneet käyvät löytämiensä sivustojen sivut läpi ja ne kiinnittävät huomiota esimerkiksi sivuotsikoihin, tekstin sisältöön, linkityksiin, rakenteeseen, eli sisällön saavutettavuuteen ja käytettyyn mediaan. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 144-145.)

4 Blogin toteutus

Aloitin blogin toteutuksen luomalla uuden blogin Wordpress.com alustalle, joka toimii pilvipalveluna ja sen käyttöliittymä on nettiselain pohjainen. Wordpress palvelusta on saatavilla sekä ilmainen, että erilaisia maksullisia versioita, mutta koin ilmaisversion tarjoamat muokkausmahdollisuudet riittäväksi blogiani varten. Ilmaisversiosta johtuen blogini kiinteäksi osoitteeksi tuli <https://hetkessa.home.blog>.

Blogin kohderyhmän valitseminen oli tarpeellista jo opinnäytetyösuunnitelma vaiheessa, sillä tarvitsin tietoa kohderyhmästä, jotta voisin suunnitella blogin sisällön kohderyhmän mukaan. Blogin kohderyhmäksi valitsin alle 35-vuotiaat korkeakouluopiskelijat, sillä kyseiselle kohderyhmälle tehdään neljän vuoden välein terveystutkimus, josta sain arvokasta lisätietoa, sekä aiheet blogiteksteilleni. Toinen suuri syy kohderyhmän valinnalle oli se, että kuulun itsekin kohderyhmään ja näin ollen minulla on myös omakohtaisia kokemuksia opiskeluajan haasteista ja mahdollisuuksista.

4.1 Kohderyhmä

Valitsin blogin kohderyhmän jo opinnäytetyösuunnitelma vaiheessa, sillä kohderyhmä toimii käytännössä koko blogin perustana. Kohderyhmä oli järkevää rajata heti alussa, sillä se helpottaa sisällön suunnittelussa ja aiheiden valinnassa (Kortesuo, Kurvinen 2011, 26-27). Valitsin blogini kohderyhmäksi alle 35-vuotiaat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Kohderyhmä on laaja, sillä Suomen ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa opiskelee yli 200 000 perustutkinto-opiskelijaa (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 4-7), mutta silti selkeästi rajattu tiettyyn ryhmään. Blogin kohderyhmän valintaan vaikutti se, että kuulun itsekin kohderyhmään, jonka vuoksi minulla on realistinen käsitys opiskelun tuomista haasteista, sekä myös keinoista, miten hyvinvointia voi edistää omaehtoisesti opiskeluaikana. Kohderyhmän rajaamisessa minua auttoi myös Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tekemä Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, jolla kartoitetaan alle 35-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden terveyttä neljän vuoden välein. Sain tutkimuksesta arvokasta faktapohjaista lisätietoa kohderyhmästä ja heidän toiveistaan.

Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 22% vastanneista koki kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa kohtalaiseksi ja 4% erittäin huonoksi. Henkisen hyvinvoinnin koki kohtalaiseksi 25% vastaajista ja erittäin huonoksi 9% (Kunttu ym. 2017, 31-36). Edellä mainittujen lukujen ja oman kokemuksen perusteella koen, että korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin keskittyvälle blogille voisi olla tarvetta. Opiskelijoiden jaksamisen haasteista oli myös runsaasti uutisointia kevään 2019 aikana, joka vaikutti myös mielipiteeseeni tällaisen blogin tarpeellisuudesta.

4.2 Blogitekstit

Blogitekstien tulee olla tarpeellisia lukijalle (Kortesuo, Kurvinen 2011, 75-76), joten valitsin blogitekstien aiheet vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta, jossa opiskelijat listasivat aihealueita, joihin toivoivat saavansa apua. Aihealueita olivat muun muassa stressinhallinta, ajanhallinta, opiskelun ongelmat, opiskelutaidot, itsetuntoasiat, jännittämisongelmat, mielialaongelmat ja ravitsemus (Kunttu ym. 2017, 47). Valitsin listan suosituimmista aiheista ne, joihin koin pystyväni antaa neuvoja ja joista itselläni oli hyviä kokemuksia ja lopulliseksi listaksi valikoitui taulukossa 2 näkyvät aiheet.

Aiheiden valitsemisen jälkeen keräsin tarvittavan teoriapohjan, joka on myös osa tämän raportin teoriapohjaa. Taulukossa 2 näkyy, mihin blogitekstiin tämän raportin teoriaa on käytetty. Kaikki blogiteksteissä oleva tieto pohjautuu kyseisten alojen asiantuntijoiden tuottamaan kirjallisuuteen ja valitsin kuhunkin aiheeseen sopivan teorian sen pohjalta, mitä olen itse kokenut hyväksi. Ilmoitan jokaisessa blogitekstissä mitä lähteitä kyseiseen tekstiin on käytetty, jotta lukija voi tutustua aiheisiin tarkemmin halutessaan ja jotta lukija myös tietää, etten itse ole kyseisten alojen asiantuntija, vaan olen todennut kyseiset asiantuntijoiden menetelmät toimiviksi omalla kohdallani.

Teoria	Blogiteksti
2.1. Stressinhallinta	Juokse stressiä karkuun!
2.2. Liikunta	Miksi, miten ja paljonko liikuntaa?

2.3. Ajanhallinta	Hidasta itsesi tehokkaaksi!
2.4. Esiintyminen	Kaikkia jännittää
2.5. Ravitsemus ja 2.5.5. Kasvisruokavalio	Terveellinen ruoka on hyvää sinulle ja ympäristölle
2.5.1. Energiankulutus, 2.5.2. Hiilihydraatit, 2.5.3. Proteiinit ja 2.5.4. Rasvat	Ruuan tärkein tehtävä on antaa energiaa

Taulukko 2. Blogiteksteihin käytetyt teoriat

Blogitekstejä kirjoittaessani noudatin melko orjallisesti Kortesuon ja Kurvisen (2011) ohjeita blogitekstin muotoilusta, sillä ilman noita ohjeita en ollut koskaan aikaisemmin onnistunut kirjoittamaan blogitekstejä, joihin olisin ollut tyytyväinen. Verkkotekstissä kappalejaot tehdään jättämällä tyhjä rivi kappaleiden väliin (Korteso, Kurvinen 2011) minkä ansioista tekstiä on mielestäni myös helpompi lukea. Kappaleet tulisi myös pitää lyhyinä, selkeyden ja lukijan mielenkiinnon ylläpitämiseksi (Korteso, Kurvinen 2011). Pyrin aloittamaan kaikki blogitekstit avainsanomalla ja kappaleet tärkeimmällä virkkeellä, vaikka välillä tekstini muistuttivat mielestäni liikaa iltalehden kirjoitustyyliä, mutta uskottelin itselleni, että se on hyvä asia, sillä Kortesuon ja Kurvisen (2011) mukaan blogitekstien kirjoittamisessa juuri noilla tekniikoilla saavutettava tekstin silmäilävyys on tärkeää, jotta lukijat saa kiinnostumaan tekstistä ja lukemaan sen kokonaan.

4.3 Blogin perustaminen ja päivittäminen

Blogialustan valinta oli helppoa, sillä minulla oli aikaisempaa kokemusta muutamista eri blogialustoista, kuten Blogger, Tumblr ja Wordpress. Valitsin Wordpress.com blogialustan, sillä se on helppokäyttöinen ja monipuolinen. Wordpress.com on pilvipalveluna toimiva blogialusta, joka on saatavana sekä ilmaisversiona, että erilaisina maksullisina versioina, joissa on tiettyjä laajempia ominaisuuksia, kuin ilmaisversiossa (Pönkä 2014, 124).

Aloitin blogin tekemisen luomalla uuden blogin Wordpress.com sivustolle. Valitsin blogin nimeksi ”Hetkessä”, sillä hetkessä eläminen ja yhteen asiaan keskittyminen ovat blogissa esiintyviä teemoja ja pidin nimestä. Valitsin ilmaisversion Wordpressin pilvipalveluna toimivasta versiosta, sillä koin sen tarpeeseeni riittäväksi tässä vaiheessa, ja halutessani voisin päivittää maksulliseen

versioon myöhemmin. Selailin useita vaihtoehtoisia teemoja ja testasin, millaisia muokkauksia niihin oli mahdollista tehdä. Valitsin Karuna-teeman, koska se sopi mielestäni hyvin käyttötarkoitukseeni ja sain siitä muokattua mieleisen näköisen. Värimaailmaksi valitsin vihreää, koska se on raikkaan näköinen ja sopii mielestäni hyvinvointiblogiin.

5 Pohdinta

Opiskelijoiden jaksaminen on ollut esillä mediassa opinnäytetyöprosessini aikana useita kertoja, sillä opiskelu-uupumuksen katsotaan lisääntyneen. Olen itsekin ollut opiskelija viimeiset kolme vuotta, jona aikana olen päässyt näkemään läheltä, miten opiskelun haasteet voivat vaikuttaa hyvinvointiin. Olen myös nähnyt, miten monet ovat onnistuneet parantamaan hyvinvointiaan opiskeluaikana, ja saanut paljon hyviä kokemuksia hyvinvoinnin parantamisesta, sekä hyvinvointimatkailun opintojen, että myös oman kiinnostuneisuuteni ansiosta. Kuitenkin tutkimusten, median uutisoinnin ja omien kokemuksieni perusteella uskallan todeta, että opiskelijat tarvitsevat apua oman hyvinvointinsa edistämiseksi ja näin ollen opinnäytetyöni aihe on mielestäni hyvin ajankohtainen.

Mielestäni tämä opinnäytetyö tiivistää hyvin restonomiopintojeni sisältöä ja ilmentää hyvin Kajaanin ammattikorkeakoulun Restonomiopintojen laajuutta, sekä erilaisia opintopolkumahdollisuuksia, joista itse valitsin liikuntaan ja hyvinvointiin painottuvan tien.

5.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena oli saada aikaan itselleni työkalu, jolla voisin osoittaa osaamistani ja jota voisin käyttää apuna työnhaussa. Tavoitteenani oli myös kehittää sähköisen viestinnän taitojani ja lisätä valmiuksiani itseohjautuvaan työskentelyyn, sekä jatkuvaan oppimiseen, sillä tavoitteenani on perustaa oma hyvinvointialan yritys jonain päivänä. Jatkuvalle oppimiselle tarkoitetaan kykyä kehittää ja uudistaa osaamistaan työuran ja elämän eri vaiheissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019). Työelämän muutokset asettavat vaatimuksia osaamistarpeille ja esimerkiksi työuran mielekkyyden, hyvän työllisyyskehityksen ja kilpailukykyyn kannalta on tärkeää kehittää osaamista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019). Olen yrittänyt kirjoittaa blogia useita kertoja ennenkin, mutta yritykset ovat kaatuneet yleensä kirjoittamisen vaikeuteen ja siihen, etten ole tyytyväinen teksteihini. Opinnäytetyön aihetta valitessani mietin, onko järkevää tehdä blogia, koska olin epäonnistunut siinä niin usein. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että opinnäytetyö on hyvä keino opetella uusi taito, sillä nyt onnistuminen oli pakollista.

Koostin opinnäytetyöraporttiin teoriaa blogitekstien kirjoittamisesta, joista oli minulle valtava hyöty, sillä teorian ohjeiden avulla onnistuin kirjoittamaan blogitekstejä, joihin olin oikeasti tyytyväinen, eikä kirjoittaminen tuntunut enää vaikealta. Kyselin palautetta ja mielipiteitä blogiteksteistäni kavereiltani ja perheeltäni, mutta palaute oli melko suppeaa, eikä siitä ollut kehittymisen kannalta hyötyä ja näin ollen blogitekstieni arviointi jäi itseni ja ohjaavan opettajani vastuulle. Monipuolisemman palautteen saamiseksi olisi ollut hyvä saada blogia markkinoitua esimerkiksi Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja laittaa blogiin valmis kyselylomake, johon lukijat olisivat voineet antaa palautetta, tai esittää tarkempia kysymyksiä kavereideni ja perheeni mielipiteistä. Oman arviointini ja ohjaavan opettajan kommenttien perusteella uskallan kuitenkin todeta, että sähköisen viestinnän taitoni kehittyivät opinnäytetyötä tehdessäni.

Opinnäytetyöprosessi kehitti itseohjautuvaa työskentelyäni ja jatkuvaa oppimistani valtavasti, sillä blogitekstieni aihekirjo oli melko laaja. Tarvitsin teoriaa stressinhallinnasta, ajanhallinnasta, liikunnasta, ravitsemuksesta ja jännittämisestä. En myöskään kelpuuttanut mitä tahansa teoriaa, vaan pyrin etsimään omia hyviä kokemuksiani tukevaa teoriaa kyseisistä aiheista. Jatkuvan oppimisen kannalta on mielestäni tärkeää osata löytää suuresta valikoimasta itselleen tarpeellinen tieto ja hyödyntää sitä tehokkaasti.

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoitus oli antaa tietoa ja vinkkejä hyvinvoinnin edistämisestä, sekä tarjota vertaistukea korkeakouluopiskelijoille blogin kautta. Opinnäytetyöni tarkoitus täyttyi niiltä osin, että korkeakouluopiskelijoille suunnattu hyvinvointiblogi on perustettu ja siellä on jo kuuden blogitekstin verran sisältöä. Blogia ei kuitenkaan ole vielä markkinoitu, joten se ei ole tavoittanut kohderyhmäänsä, eikä näin ollen opinnäytetyön tarkoitus pääse täysin täyttymään. Blogitekstit keskittyvät mielestäni enemmän tiedon ja vinkkien antamiseen, joten blogin vertaistuen tarjoaminen jäi myös hieman vajavaiseksi.

5.3 Kehitysideat

Opinnäytetyön kehittämistehtävän, eli korkeakouluopiskelijoille suunnatun blogin kehittämiseksi täytyisi aloittaa blogin markkinoiminen kohderyhmälle. Hakukonemarkkinoinnilla olisi mahdollista tavoittaa lukijat, jotka ovat mahdollisesti kiinnostuneita blogin sisällöstä, sillä blogini näkyy hakijoille, jotka etsivät blogin sisältöä vastaavaa tietoa netistä (Kortesuo, Kurvinen 2011, 144-145). Hakukonemarkkinoinnin mahdollistamiseksi blogitekstien avainsanat tulisi määritellä mahdollisimman tarkasti, sillä hakukoneet pyrkivät antamaan tuloksia, jotka vastaavat hakua mahdollisimman hyvin (Kortesuo, Kurvinen 2011, 144-145). Avainsanojen lisäksi hakukoneet kiinnittävät huomiota esimerkiksi sivustojen sivuotsikoihin, tekstin sisältöön ja rakenteeseen (Kortesuo, Kurvinen 2011, 144-145), jonka olen huomioinut jo blogitekstejä kirjoittaessani. Blogit ovat hakukoneissa hyvässä asemassa, kunhan niitä päivitetään usein (Kortesuo, Kurvinen 2011, 144-145), tämän vuoksi blogille olisi hyvä tehdä julkaisusuunnitelma. Julkaisusuunnitelma auttaa myös lukijoiden säilyttämisessä, koska he osaavat odottaa uutta blogitekstiä ilmestyväksi tietyn ajan jälkeen.

Blogia voisi markkinoida myös suoraan korkeakoulujen viestintäkanavien kautta. Näiden kanavien tavoittamiseen voisi auttaa esimerkiksi yhteistyö koulujen tuutoreiden kanssa. Blogin markkinoimiseksi blogia voisi laajentaa myös sosiaaliseen mediaan, jossa on mahdollista päivittää nopeammalla syklillä, ja näin ollen pysyä olemassa olevien lukijoiden tietoisuudessa päivittäin, sekä tavoittaa myös uusia lukijoita.

Blogin sisällön kehittämiseksi täytyy seurata medioita, sekä oman blogin keskustelua, jotta löytää ajankohtaisia ja lukioita kiinnostavia aiheita (Kortesuo, Kurvinen 2011, 49). Blogin sisältöä voisi laajentaa myös lisäämällä blogiin kuvia ja videoita.

Lähteet

Aalto, R. & Seppänen, L. (2016). *100 vinkkiä liikunnan aloittamiseen*. Lahti: Fitra Oy.

Aalto, R. & Seppänen, L. (2008). *Kuntoilijan pieni ravinto-opas*. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.

Hallowell, E. (2005). *Overloaded Circuits: Why smart people underperform*. Harvard Business Review 1. Saatavilla <https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform>

Hansen, A. (2017). *Aivovoimaa: Näin vahvistat aivojasi liikunnalla* (Ensimmäinen painos.). [Jyväskylä]: Atena.

Hurme, S. & Österberg-Hurme, J. (2017). *Kunnon liiketoimintaa: Hyvinvoinnista bisnestä*. Lahti: Fitra Oy.

Kataja, J. (2003). *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita.

Kortesuo, K. & Kurvinen, J. (2011). *Blogimarkkinointi: Blogilla mainetta ja mammonaa*. Helsinki: Talentum.

Kunttu, K. Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavilla http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf

Niemi, A. (2006). *Ravitsemus kuntoon*. Jyväskylä: Docendo.

Nieminen, M. (2009). *Esiinny eduksesi: Convince your audience*. Helsinki: WSOYpro.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2019) *Jatkuva oppiminen*. Saatavilla 31.10.2019 <https://minedu.fi/jatkuva-oppiminen>

Pönkä, H. (2014). *Sosiaalisen median käsikirja*. Jyväskylä: Docendo.

Rieki, J. (2017). *Liikkujan kasvisruokavalio*. Lahti: Fitra Oy.

Terveyskirjasto (2019). *Stressi*. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 2.5.2019
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

UKK-instituutti (2018) *Liikuntapiirakka aikuisille*. Saatavilla 4.4.2019
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014). *Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014* (5. korjattu painos). Saatavilla
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Wihuri, A. (2014). *Mindfulness työssä: Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan*. [Helsinki]: Talentum.

Liitteet

Liite 1 , Blogitekstit

HETKESSÄ

[VALIKKO](#)

Juokse stressiä karkuun!

toukokuu 24, 2019

Opiskelu on stressaavaa. Siihen sisältyy paljon vastuuta omista valinnoista, esimerkiksi ajankäytön ja opintojen suunnitteluun liittyvissä asioissa. Lyhytaikaisesta stressistä voi olla hyötyä, jotta saa esseen ja esitelmät valmiiksi ajallaan, mutta jos stressi vaan jatkuu vaikka opintopisteitä tipahtelee rekisteriin, on asiaan syytä puuttua.

Stressi alkaa ärsykkeestä, vaikkapa kalenterissa olevista erivärisistä post-it lapuista, joista jokainen kertoo, että nyt pitäisi toimia; tämä essee pitää palauttaa tänään, tuo tentti täytyy tehdä huomenna ja ylihuomenna olisi 15 minuutin ruotsin esitelmä luvassa. Tästä voi seurata hallinnan puutetta, syyllisyyttä tekemättömistä töistä ja kiireen tuntua. Aivot reagoivat tähän uhkaan, jonka seurauksena kehoon vapautuu stressihormonia, eli kortisolia.

MYÖNTEISETKIN ASIAT VOIVAT AIHEUTTAA STRESSIÄ

Tieto opiskelupaikan saamisesta tai vaikka päätös lähteä opiskelijavaihtoon. Tehtävälistalle ponnahtaa muutto, lomakkeita, aikatauluja, järjestelyjä, epävarmuutta, uusia tilanteita ja vaikka mitä. Hyvä ystäväni ja luokkakaverini sanoi ensimmäisenä kouluvuotenumme jotain, mitä olen käyttänyt voimallauseenani siitä asti, se menee jotenkin näin;

”Rupesin stressaamaan koulutehtävistä, mutta sitten mietin, että mullahan on asiat hyvin, kun on ylipäättään tehtäviä ja koulupaikka mistä stressata.”

No voiko stressiä tosiaan vaan juosta karkuun? Tutkimusten mukaan voi. Kehon stressihormoni, eli kortisolitaso nousee luontaisesti fyysisesti raskaan toiminnan, kuten juoksun aikana. Aktiivisuus rasittaa kehoa mistä johtuen lihasten energian- ja hapenkulutus kasvaa ja sydän joutuu tekemään enemmän töitä kierrättääkseen verta nopeammin. Kortisolin normaaleja vaikutuksia ovat sykkeen ja verenpaineen kohoaminen ja näin ollen fyysisen tehtävän suorittaminen edellyttää kohonnutta veren kortisolitasoa.

Stressinsietokyky kasvaa juoksemalla, sillä juoksulenkin jälkeen kehon rasituksen pienentyessä, myös kortisolitaso laskee vielä matalammaksi, kuin mitä se oli ennen lenkkiä. Stressin sietokyvyn kasvattamiseksi on tärkeää harrastaa liikuntaa säännöllisesti, sillä liikunnan aikainen kortisolitaso nousee aina vain vähemmän, mutta laskee suorituksen jälkeen enemmän.

LIIKUNNALLA VOI LIEVENTÄÄ KAIKKIA STRESSIREAKTIOITA

Säännöllisen liikunnan ansiosta myös täpötäyden kalenterin selailu tai esitelmän pitäminen nostavat kehon kortisolitasoja vähemmän. Mikäli juokseminen ei tunnu mukavalta ajatukselta, voit vaikka pyöräillä, hiihtää, rullaluistella tai tanssia, tärkeää on, että syke nousee liikunnan aikana. Liikuntaa tulisi harrastaa 2-3 kertaa viikossa, mieluiten 30-45 minuuttia kerrallaan. Stressinsietokyvyn vahvistumiseen menee

aikansa, joten on tärkeää tehdä liikunnasta tapa!

Liikunnan vastapainoksi on hyvä opetella myös rentoutumaan. Rentoutuksesta on hyötyä stressaavien tilanteiden kohtaamiseen, sillä kun stressaavaa tilannetta ja siitä selviytymistä kuvittelee rentoutuneessa tilassa, oppii suhtautumaan niihin hallitummin myös tositilanteessa.

Lähteet

Hansen, A. (2017). *Aivovoimaa: Näin vahvistat aivosi liikunnalla*

Kunttu, K. Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavilla

http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf

Miksi, miten ja paljonko liikuntaa?

toukokuu 24, 2019

Liikunta on ihmiselle perustavaa laatua oleva tarve ja sen tärkein tavoite on terveyden edistäminen. Liikuntaharrastusta aloittaessa on tärkeää löytää itselleen mielekkäät liikuntamuodot ja tunnistaa omat motiivinsa, sillä ilman motivaatiota liikuntaharrastus jää helposti aikomisen tasolle.

Pelkästään liikuntaharrastuksen aloittamisen pohtiminen kertoo kehon ja mielen tarpeesta päästä liikkumaan, sillä ihminen alkaa pohtia keinoja tavoitteensa saavuttamiseksi muutoksen tarpeen tai halun syntyessä. Aikominen ei kuitenkaan aina johda toimintaan ja on tutkittu, että aikominen johtaa toimintaan vain noin 30% todennäköisyydellä, joten aikoessamme jotain, olemme tosiasiassa vasta harkintavaiheessa.

Aseta itsellesi innostavia tavoitteita jo ennen liikunnan aloittamista. Hyvän tavoite on tarkasti määritelty, toimintaa ohjaava – eli mitä tavoitteen saavuttamiseksi tulee tehdä, realistinen, aikataulutettu, sekä mitattavissa oleva. Mitattavissa oleva tavoite voi olla esimerkiksi 30 minuutin kävelylenkki viitenä päivänä viikossa.

MINITAVOITTEILLA VOI LUJITTA RUTIINEJA JA NIIHIN LIITTYVÄT PIENET MUUTOKSET OVAT USEIN HELPOSTI TOTEUTETTAVISSA, KUTEN ESIMERKIKSI PORTAIDEN KÄYTTÖ HISSIN SIJAAN.

Yleisiä kompastuskiviä liikunnan aloittamisessa ovat

- Liian tehokas aloitus, joka johtaa usein nopeaan lopettamiseen
- Liikunnan aloittaminen vääristä motiiveista, esimerkiksi jonkun toisen tavoitteiden pohjalta
- Liian ahneet tavoitteet

Pyri ensin löytämään liikkumisen ilo ja lisäämään liikunnan mielekkyyttä, ennen kuin tehokkuutta. Keho ja mieli vastustavat liian rajuja muutoksia, joten ensin on tärkeää aloittaa pienistä muutoksista arkiaktiivisuuden, unen ja ravitsemuksen suhteen, ennen kuin panostaa varsinaiseen kuntoliikuntaan. Alkuvaiheessa on myös normaalia tuntea epävarmuutta ja pelkoa epäonnistumisesta.

KUNNON KOHOTTAMINEN JA KEHON MUOKKAAMINEN VAATIVAT MUUTOSTA, SITOUTUMISTA JA MAHDOLLISESTI LUOPUMISIAKIN, MUTTA NIIDEN TAVOITTELUN EI TARVITSE OLLA KURJAA!

Reipasta liikkumista 2,5 tuntia viikossa, on UKK-instituutin suositus aloittelijalle ja terveysliikkujalle. Tähän sopivia lajeja ovat esimerkiksi kävely ja pyöräily. Liikkuminen on hyvä jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa ja sen tulee kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan, terveyshyötyjen on kuitenkin todettu lisääntyvän, kun liikunta kestää kauemmin tai on rasittavampaa kuin minimisuosituksessa.

Lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa tulee harrastaa kaksi kertaa viikossa kestävyysliikunnan lisäksi. Lihasvoiman kehittämiseen sopii esimerkiksi kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit, liikehallinnan ja tasapainon kehittämiseen esimerkiksi pallopelit ja luistelu, ja liikkuvuutta voidaan ylläpitää säännöllisellä venyttelyllä.

Lähteet

Aalto, R. & Seppänen, L. (2016). *100 vinkkiä liikunnan aloittamiseen*. Lahti: Fitra Oy.

UKK-instituutti (2018) *Liikuntapiirakka aikuisille*. Saatavilla 4.4.2019

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

Hidasta itsesi tehokkaaksi!

toukokuu 24, 2019

Ympäristömme on muuttunut runsasvirikkeiseksi ja välillä jopa kaoottiseksi, mikä vaikuttaa toimintatapoihimme ja kykyymme käsitellä informaatiota. Lyhytjänteisyys on yhä yleisempää työolosuhteiden haastaessa kykyämme keskittyä vain yhteen asiaan kerrallaan, mikä vähentää tekemämme työn tuloksekkuutta.

Yritys pysyä tahdissa yhä kovemmin ja kovemmin voi aiheuttaa useita pieniä hätäntymistilanteita, joita seuraa lievä paniikin ja syyllisyyden tunne. Vähitellen mielemme täyttyy melulla ja aivomme menettävät kykyään osallistua täysin ja perusteellisesti mihinkään.

Alentuneen tarkkaavaisuuden piirre, englanniksi Attention Deficit Trait eli ADT on Yhdysvaltalaisen psykiatrin ja Harvardin lääketieteellisen koulun opettajan Edward Hallowellin mukaan ympäristöstä aiheutuva ADHD:ta muistuttava tila. Alentuneen tarkkaavaisuuden piirre on nykypäivän aikaansaannos, joka kumpuaa räjähdysmäisesti kasvaneista vaatimuksista huomioltamme ja aikaamme kohtaan.

Keinoja alentuneen tarkkaavaisuuden piirteiden hallintaan ja työn tehokkuuden parantamiseksi;

- Vältä aivojen ylikuormitusta opettelemalla hidastamaan. Mielen rauhoittamiseen auttaa helpot tehtävät, kuten keskittyminen hetkeksi johonkin muuhun, vaikka ristisanatehtävään.
- Työajan aikatauluttaminen kannattaa, sillä ihmisen vireystila ja suorituskyky vaihtelevat päivän mittaan. Tärkeät tehtävät kannattaa sijoittaa sellaiseen aikaan päivästä, jolloin tuntee toimivansa parhaiten.
- Sulje pois häiriötekijät, kuten puhelin, sähköposti ja tapaamiset. Häiriötekijät voi ottaa hallintaan esimerkiksi varaamalla niille omat ajat päivästä. Työntekoa helpottavaksi suunnitelluista apuvälineistä on tullut yhä useammin keskeyttäviä tekijöitä, jotka luovat jatkuvaa kiireen ja keskeneräisyyden tunnetta, sekä odotusta siitä, että asiat pitäisi hoitua yhä nopeammin.
- Priorisointi parantaa työn tehokkuutta, joten tehtävälistat kannattaa pitää maksimissaan viiden tehtävän pituisina ja keskittyä vain niihin tehtäviin. Pienet merkityksettömät tehtävät vievät aikaa, mutta eivät tuota tulosta.

- Aloita helpoimmasta osasta, esimerkiksi otsikon kirjoittamisesta tai aiheeseen tutustumisesta, jos jonkin tehtävän aloittaminen tuntuu vaikealta. Jos kirjoittaminen tuottaa vaikeuksia, voi kokeilla kirjoittaa esimerkiksi lyhyen kuvauksen lemmikistään tai mistä tahansa aiheesta, jonka tuntee hyvin.
- Valitse ympäristö, jossa aivot voivat toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Alentuneen tarkkaavaisuuden piirre on kokonaan ympäristöstä aiheutuva, joten sen hallinnassa tärkeintä on itselleen sopivan ympäristön luominen.
- Ihmiskontaktit auttavat, sillä luontevat kanssakäymiset toisten ihmisten kanssa aktivoivat aivojen mielihyvää tuottavia alueita, runsaasta stressistä huolimatta.
- Huolehdi aivojen fyysisestä kunnosta. Aivot tarvitsevat tarpeeksi unta ja liikuntaa, sekä oikeanlaista ravintoa. Esimerkiksi uniajan rokottaminen, jotta saisi enemmän töitä tehtyä on yksi tarkkaavaisuutta alentavista tekijöistä.

Lähteet

Hallowell, E. (2005). *Overloaded Circuits: Why smart people underperform*. Harvard Business Review 1. Saatavilla <https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform>

Wihuri, A. (2014). *Mindfulness työssä: Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan*. [Helsinki]: Talentum.

Kaikkia jännittää

toukokuu 24, 2019

Jokainen esiintyjä jännittää jonkin verran, mutta kokeneet esiintyjät osaavat kääntää jännityksen edukseen. Esiintymisjännitys on niin sanottua tervettä jännittämistä, joka juontuu epämääräisestä pelosta epäonnistumista kohtaan.

Sopivasta jännityksestä on hyötyä esiintymistilanteessa, sillä se auttaa puhujaa virittymään tilanteeseen – joten jännityksestä ei ole syytä pyrkiä pääsemään kokonaan eroon, vaikka jännitystilanne voi tuntua puhujasta ikävältä.

Muista, että suurin osa yleisöstä ei todennäköisesti huomaa puhujan jännitystä ollenkaan ja näkyvä jännitys synnyttää yleensä sympatiaa, sillä se saa puhujan vaikuttamaan inhimilliseltä.

Jännitystä voi hallita monella eri keinolla. Selkeät muistiinpanot, jotka tuovat turvaa ja auttavat, jos ajatus katkeaa kesken esityksen ja esityksen harjoittelu etukäteen tuo varmuutta varsinaiseen esitystilanteeseen. Esiintyjän kannattaa myös vakuuttaa itselleen, että yleisö on puolellani, he eivät tiedä että jännitän ja he haluavat kuulla viestini.

Esiintymisessä on kysymys vuorovaikutuksesta, jossa tietoja ja tunteita välitetään kuulijalle suullisesti. Vuorovaikutus rakentuu sanallisesta ja sanattomasta viestinnästä. Sanallisella viestinnällä tarkoitetaan sitä, mitä sanotaan ja sanattomalla tapaa, jolla asia sanotaan.

ENSIVAIKUTELMASTA YLI 90% SYNTYY SANATTOMAN VIESTINNÄN PERUSTEELLA.

Sanattomalla viestinnällä on keskeinen merkitys kaikissa vuorovaikutustilanteissa, sillä suurin osa viestistä välittyy muun kuin puhuttujen sanojen välityksellä. Sanatonta viestintää on esimerkiksi katsekontakti, ilmeet ja eleet, ääni, puhetyyli, asento, liikkuminen, sekä ulkonäköön liittyvät tekijät. Ihmiset muistavat yleensä paremmin näkemänsä kuin kuulemansa, mikä korostaa sanattoman viestinnän merkitystä.

Lähteet

Nieminen, M. (2009). *Esiinny eduksesi: Convince your audience*. Helsinki: WSOYpro.

Terveellinen ruoka on hyvää sinulle ja ympäristölle

toukokuu 24, 2019 julkaissut essi

Oikeanlaisella ruokavaliolla voidaan edistää terveyttä ja pienentää riskiä sairastua useisiin sairauksiin, kuten 2 tyypin diabetes, lihavuus, osteoporoosi, verenpainetauti ja niin edelleen. Ruualla on myös vaikutuksia ympäristöön, joten erityisesti turhaa kulutusta on syytä välttää. Terveyttä edistävät ruokavalinnat, kuten kasvispainotteinen ruokavalio on myös ympäristölle hyvä vaihtoehto.

Kasvisruokavalio sopii kaiken ikäisille ja kaikkiin elämänvaiheisiin; lapsille, aikuisille, ikääntyville ja myös urheilijoille, vaikka heidän ravitsemusvaatimuksensa ovat usein vaativampia kuin muulla väestöllä. Kasvikunnan tuotteisiin painottuvan ruokavalion, joka sisältää pääasiassa kasvi- ja kalaperäistä tyydyttymätöntä rasvaa, on todettu vähentävän riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen, tyypin 2 diabetekseen ja tiettyihin syöpätauteihin.

Ihmisten hyvinvoinnin lisäksi järkevästi koostetulla kasvisruokavaliolla on suuria vaikutuksia myös ympäristön ja eläinten hyvinvointiin. Lisäksi tutkimukset osoittavat, että runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita käyttävillä esiintyy enemmän lihavuutta, tyypin 2 diabetesta, paksu- ja peräsuolisyöpää, sekä sepelvaltimotautia. Sokerilla makeutettujen juomien nauttiminen on yhdistetty tyypin 2 diabetekseen ja ylipainoon.

RUOKAVALIOSSA TÄRKEÄÄ ON KOKONAISUUS, MONIPUOLISUUS JA TASAPAINOISUUS.

Pelkästään eläinperäisten tuotteiden jättäminen pois ruokavaliosta ei tarkoita automaattisesti terveellistä ruokavaliota, sillä kasvisruokavalion voi koostaa myös huonosti.

Terveelliseen kasvisruokavalioon kuuluu;

- viljavalmisteet
- palkokasvit
- soijapaputuotteet
- pähkinät
- siemenet
- hedelmät
- marjat
- kasvikset
- mausteet ja yrtit.

Kasvisruokavalioon siirryttäessä on tärkeää muistaa, että siirtyminen vaatii sopeutumista; uusiin makuihin tottuminen voi vaatia jopa 25 maistamiskertaa ja perinteiseen suomalaiseen sekaruokaan tottunut vatsa joutuu sopeutumaan paljon kuitupitoisempaan kasvisruokaan. Muutoksille kannattaa siis antaa aikaa ja tehdä niitä omaa kehoaan kuunnellen.

Kasvisruokavaliota suunniteltaessa voi käyttää apuna lautasmallia tai ruokakolmiota. Yksittäisen aterian koostamisessa voi käyttää nyrkkisääntönä mallia, jossa kolmannes lautasesta täytetään kasviksilla, kolmannes viljalla tai juureksilla ja kolmannes palkokasveilla tai soijapaputuotteilla. Suunnittelussa kannattaa keskittyä kokonaisuuteen, eikä takertua liikaa yksittäisiin ravinto- tai raaka-aineisiin.

Eläinperäisiä tuotteita ei ole pakko, eikä ole usein edes mahdollista korvata tuotteilla jotka sisältävät tismalleen saman verran ravintoaineita. Tyypillisen ajattelumallin mukaan ravintoaineille, kuten proteiineille ja hiilihydraateille on omat lähteensä, vaikka useimmat ruoka-aineet sisältävät kaikkia energiaravintoaineita eri suhteissa. Esimerkiksi palkokasvit ovat sekä hyviä proteiinin että hiilihydraatin lähteitä.

Lähteet

Rieki, J. (2017). *Liikkujan kasvisruokavalio*. Lahti: Fitra Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014). *Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014* (5. korjattu painos). Saatavilla https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Ruuan tärkein tehtävä on antaa energiaa

toukokuu 24, 2019

Liikunnan ja päivittäisten toimintojen vaatima energiamäärä riippuu luonnollisesti fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta. Aikuisella kuluu päivän aikana energiaa vähintään 1200 kcal, tavallisesti n. 2000-3000 kcal. Normaalitilanteessa päivän aikana kokonaisenergiasta noin 50-70% kuluu perusaineenvaihduntaan, johon kuuluvat kaikki elintoiminnot. Ruuan aiheuttamaan lämmöntuottoon kuluu n. 10%, työ- ja arkiaktiivisuuteen 20-30% ja harrastettuun liikuntaan 0-10% kokonaisenergiasta.

Energia muodostuu energiaravintoaineista, joita ovat hiilihydraatit, proteiinit, rasvat ja alkoholi, joka on energianlähteenä merkityksetön ja aiheuttaa väärinkäytettynä monia terveyshaittoja. Ruokavalion tulisi sisältää oikeassa suhteessa ja tasaisin väliajoin nautittuna hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja, sillä sopiva energiansaanti on terveyden ja hyvän olon, sekä onnistuneen liikuntasuorituksen edellytys.

Hiilihydraatit

- Hiilihydraattia sisältävät esimerkiksi viljavalmisteet, hedelmät, marjat, peruna ja kasvikset
- Erilaisilla hiilihydraateilla on erilaiset vaikutukset terveyteen ja liikuntasuoritukseen, esimerkiksi sokerin sisältämä energia on niin sanotusti tyhjää, vaikka sokeri on pelkkää hiilihydraattia
- Liikuntasuorituksen tärkein energianlähde
- Niitä tarvitaan myös aivojen ja hermoston toimintaan
- Niiden osuus päivittäisestä kokonaisenergiansaannista tulisi olla noin 50-60%
- Päivittäisten hiilihydraattien tarve kasvaa fyysisen aktiivisuuden myötä
- Jos päivittäinen energiansaanti on suurempaa kuin päivittäinen energiankulutus, ylimääräinen hiilihydraatti varastoituu kehoon rasvoina ja johtaa lihomiseen

Kuidut ovat monimutkaisia hiilihydraatteja, jotka eivät pilkkoudu elimistössä

- Kuituja on vain kasvikunnan tuotteissa
- Kuitupitoisella ruualla on monia terveysvaikutuksia
- Runsaskuituinen ruokavalio auttaa painonhallinnassa, sillä se sisältää yleensä sopivasti energiaa
- Kuitua on paljon marjoissa, palkokasveissa, herneissä, hedelmissä, kaurassa, ohrassa, rukiissa ja kasviksissa.
- Päivittäinen kuidun saantisuositus on 25-35g

Proteiinit

- Proteiinit ovat kudosten rakenneaineita ja niitä käytetään säätely- ja kuljetustehtäviin sekä energiaksi.
- Pitkäkestoisen liikuntasuorituksen aikana myös proteiinit toimivat energianlähteenä
- Proteiineja saadaan monipuolisesta kasvisruokavaliosta ja eläinkunnan tuotteista
- Proteiinien osuus päivittäisestä kokonaisenergiansaannista tulisi olla noin 10-20%

Rasvat

- Rasvojen pääasiallinen tehtävä on toimia energianlähteenä
- Niitä tarvitaan myös aivojen toimintaan, solujen rakennusaineena ja hormonien tuotannossa
- Rasva ei lihota, mikäli sitä käyttää oikein. Ylimääräisen rasvan kertymiseen vaikuttaa energiansaannin ja energiankulutuksen tasapaino
- Rasvoja on useita erilaisia ja ne luokitellaan rakenteensa mukaan tyydyttyneisiin eli niin kutsuttuihin koviin rasvoihin, kertatyydyttymättömiin ja monitydyttymättömiin rasvahappoihin.

Tyydyttyneitä rasvahappoja on eläinperäisissä tuotteissa, kuten esimerkiksi lihassa, voissa ja maidossa, sekä muutamissa kasviöljyissä, kuten kookos- ja palmuöljy.

Tyydyttyneiden rasvahappojen päivittäinen saantisuositus kokonaisenergiasta on alle 10%, sillä ne ovat terveydelle haitallisia.

Tyydyttymättömät rasvahapot vaikuttavat terveyteen myönteisesti ja niitä kutsutaan pehmeiksi rasvoiksi, sillä ne ovat huoneenlämmössä nestemäisiä.

Pehmeiden rasvojen lähteitä ovat kasviöljyt, kuten oliivi-, rypsi-, ja auringonkukkaöljy, sekä rasvaiset kalat, siemenet ja avokado.

Kolesteroli on elintoimintojen kannalta välttämätön aine. Saamme kolesterolia maksassa muodostuvan kolesterolin lisäksi ravinnosta. Ravinto on tärkein kolesteroliarvojen säätelijä ja etenkin tyydyttyneet rasvat nostavat kolesteroliarvoja. Kolesterolia on kahdenlaista, niin sanottua huonoa ja hyvää kolesterolia. Huonon kolesterolin lähteitä ovat esimerkiksi voi, rasvaiset maito- ja lihatuotteet, kananmunan keltuainen ja maksa.

Lähteet

Niemi, A. (2006). Ravitsemus kuntoon. Jyväskylä: Docendo.