

## **SYDÄNVIIKOLLA SYÖDÄÄN LOUNASTA ENTISTÄ PAREMMIN**

Sydänviikkoa 2026 vietetään 17.–24.5.2026 lounasruokailun teemalla Hyvinvointia lounaasta. Sydänviikon tavoitteena on saada kaikki aikuiset nauttimaan monipuolisesta ja terveellisestä lounasruoasta. Sydänviikolla tehdään myös Sydänmerkkiä tutuksi apukeinona parempiin lounasvalintoihin.

Lounashetki on kaikenikäisille aikuisille tärkeä osa päivää. Se tauottaa päivää, pitää yllä ateriarytmiä ja antaa energiaa loppupäivään. Hyvän ja monipuolisen lounasruoan voi nauttia niin itse valmistaen, eväitä kaupasta ostaen kuin lounasravintolassakin. Oli ruokailutapa mikä tahansa, Sydänmerkki auttaa tekemään ruokailutilanteesta entistä paremman.

Sydänviikolla sydänyhdistykset ympäri Suomea järjestävät kauppatapahtumia, joissa tutustutaan terveellisen lounaan piirteisiin ja Sydänmerkkiin. Sydänliitto järjestää Hyvinvointia lounaasta -verkkoluennon 19.5. klo 18. Mukaan voi ilmoittautua osoitteessa [sydan.fi/verkkoluennot](https://sydan.fi/verkkoluennot).

### **LOUNAS LISÄÄ VIREYTTÄ JA PALAUTUMISTA**

Säännöllinen syöminen on tärkeää kaikille, ja lounas on yksi päivän tärkeimmistä aterioista. Työssäkäyville se tarjoaa kaivatun tauon, jolloin saa mahdollisuuden tankata kehon tarvitsemia ravintoaineita ja energiaa. Terveellinen ja riittävä lounas tukee työvireyttä ja keskittymiskykyä loppupäivän ajaksi. Se myös edistää työstä palautumista ja jaksamista työpäivän jälkeenkin.

Lounaan syöminen ruokailuhetken rauhoittuen auttaa kehoa palautumaan mahdollisesta stressistä. Kun ruokailuun keskittyy, mielikin rauhoittuu. Siksi myös kiireessä ja kuormittuneena on hyvä panostaa lounaaseen. Riittävän kokoinen monipuolinen ateria pitää nälkää loitolla pidempään. Tämä helpottaa keskittymistä käsillä oleviin tehtäviin ja vähentää myös napostelun tarvetta illalla – tukien samalla painonhallintaa.

Ikääntyessä täysipainoinen lounas on erityisen tärkeä. Se turvaa keholle tarpeellisten vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia sekä antaa sopivasti proteiinia ja energiaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Monipuolinen, energiantarpeen mukainen ja kuitupitoinen lounas lisää vireyttä. Sen sijaan liian raskas, vähäkuituinen ja rasvainen ateria voi väsyttää erityisesti iltapäivällä, jolloin vireystila on luonnostaan matalampi. Runsaasti kasviksia, kuitua sekä riittävästi pehmeää rasvaa ja proteiinia sisältävä lounas on perusta myös paremmalle unelle. Terveellinen lounas tukee myös sydänterveyttä, kun lounasaterian suolamäärä ja rasvan laatu ovat kohdallaan.