

Partanen, H. 2013. Vireyttä vuosiin viisailla valinnoilla. Helsinki: Nutrifilia.

Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen kirjoittaa viisaasti ja huojentavasti ikääntyneille: enää ei tarvitse laihduttaa, vaan turvata pienin teoin päivittäin terveys ja hyvinvointi. Liiallinen laihduttaminen vaikuttaa ikääntyneen lihasmassaan ja voi olla toimintakyvyn kannalta suuri riski. Työikäisen normaali painoindeksi on 18,5 – 25, mutta ikääntyneen +63 v. se on 24 – 29!

Painoa kannattaa enneminkin hallita syömällä terveellisesti, monipuolisesti, riittävästi proteiineja ja hyviä rasvoja sisältävää ruokaa. Ikääntyneen lievä lihavuus ilmeisesti suojaa ennenaikaiselta kuolemalta.

Koskaan ei ole liian myöhäistä omaksua parempia elämäntapoja ja saada lisää hyvinvointia. Ratkaisevia muutoksia terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn turvaamiseksi on mahdollista tehdä vielä keski- ja eläkeiässä. Ravitsemuksen lisäksi teoksessa pohditaan unen, stressin ja liikunnan moninaisia vaikutuksia. Kirjassa on runsaasti käytännöllisiä esimerkkejä terveyden ja lihaskunnan parantamiseksi. Ruoka on liikunnan lisäksi tärkeä hyvinvoinnin rakennusaine, kirjan viimeisessä osassa onkin sekä terveellisten herkkujen että aliravitsemusta ehkäiseviä reseptejä.

Kirja on lukijaystävällinen, tekstikoko on suuri, kuvat ja yhteenvedot havainnollistavat sanomaa.