**Tiedote: Leipäviikolla nautitaan hyvällä mielellä**

**Syyskuussa (10.–17.9.) vietettävän Leipäviikon teemana on tänä vuonna ”Nauti hyvällä mielellä”. Elämään kuuluu myös herkutteluhetkiä, joista saa nauttia hyvillä mielin ilman turhaa stressiä. Terveellisessä ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee. Kun arkisyöminen on tasapainossa, mahtuu mukaan myös herkkuhetkiä.**

Tämän vuoden Leipäviikon teema ”Nauti hyvällä mielellä” keskittyy makuun ja nautintoon. Leipätiedotuksen toiminnanjohtaja Kaisa Mensonen muistuttaa, että syömisen tarkoitus ei ole pelkästään tyydyttää energian ja ravintoaineiden tarvetta, vaan syöminen on myös nautinnon hetki. Nykypäivänä tuntuu, että syömme vain grammoja, prosentteja ja kaloreita. Maku ja nautinto saattavat unohtua.

**Hyvästä ruoasta terveyttä ja mielihyvää**

Syöminen lisää aivoissa mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden erittymistä. Tutkimusten mukaan kielteinen suhtautuminen ruokaan saa syömään enemmän, välinpitämätön suhtautuminen vähemmän ja positiivinen vähiten. Myönteinen suhtautuminen tekee ruuasta maistuvampaa, jolloin vähempikin määrä riittää. Kun siis syöt, syö nautinnolla ja hyvällä omallatunnolla!

Kiireinen elämänrytmi lisää stressiä, joka kasvattaa nälkää ja mielitekoja. Stressi kohottaa veren kortisolipitoisuutta, häiritsee insuliinitasapainoa ja lisää veren sokeripitoisuutta. Stressi edistää rasvan varastoitumista vatsaonteloon, jossa se on haitallista. Syömisestä ei siis kannata ottaa ylimääräistä stressiä.

Ruokailuhetki on tilaisuus rauhoittua päivän kiireiden lomassa ja nauttia ruoasta hyvällä mielellä hyvässä seurassa ilman stressiä. Kiireettömyys ja hyvä ruokaseura tekevät ruokailusta miellyttävän. Kun syö kiireettömästi, aistii paremmin kylläisyyden tunteen ja syö sopivan määrän.

**Mikä on sinun herkkusi?**

Maantieteellinen sijaintimme itäisen ja läntisen kulttuurin kohtauspisteessä on antanut leipäkulttuuriimme runsaasti vaikutteita. Suomalainen leipomotuotteiden valikoima onkin maailman rikkaimpia. Tuotevalikoimasta löytyy jokaiselle omat suosikkituotteensa, niin suolaisesta kuin makeasta. Tämä helpottaa arjen pyöritystä ja juhlien järjestäminenkin on mukavaa ja stressittömämpää.

**Leipäviikolla tapahtuu**

Leipäviikolla XX:n leipomoyhdistys järjestää (päivämäärä, aika, paikka) hyvän mielen tapahtuman, jossa on mahdollisuus tutustua ja maistella paikallisia leipomoherkkuja.

Tervetuloa nauttimaan!

**Lisätietoja:**

Kaisa Mensonen, ETM, toiminnanjohtaja

Leipätiedotus ry

040-594 2728

kaisa.mensonen@leipatiedotus.fi

Paikallisyhdistyksen yhteystiedot:

xxxxxxxxxx

Leipätiedotuksen kuvapankista voi liittää kuvia mukaan juttuun.