

Christerin ravintouutisia numero 16, tammikuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 16, tammikuu 2007	1
Johdanto	1
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!	2
Laiha läski voi olla sydäntautiriskissä	3
Tiedottamisen nopeudesta suhteessa asiallisuuteen	4
Liikunta on turvallista myös ylipainoisille.....	5
Margariinin jumalattarelle kumartaminen	6
En ole aina oikeassa	12
Ihana aamupala	14
Voilla on vankka kannattajajoukkonsa	15
Hyvinvointia hunajasta	16
Lapsille suunnatut mainoskampanjat usein vahingollisia.....	17
En jäänyt kiinni dopingista	18
Kalakeitto maistuu koululaisille.....	20
Kasvistase 2005.....	20
Transrasvat aiheuttavat hedelmättömyyttä.....	21
Voita vastustetaan yhä jääräpäisesti.....	22
Geenidoping tulee - pitävätkö urheilijat näppinsä poissa?.....	23
Ravintoa tutkitaan	23
Elintarviketeollisuuden mukaan ei ole epäterveellisiä ruokia.....	26
Köyhä syö epäterveellisemmin	27
Finriski 2007 käynnistyy.....	29
Sipulilla kasvisvuosi hyvin alkuun	29
Ruisleivällä diabeteksen kimppuun	30
Sotkun munkit vaarallisia?.....	35
Foolihappo ei ole hölmömpi vitamiini.....	36
Stephen Twining Suomessa	36
Bioaktiiviset aineet painonhallinnassa	38
Nitraattipitoiset kasvikset alentavat verenpainetta.....	39
Hieno terveyslähjä.....	39
Punaviini on terveellistä.....	39

Johdanto

Tämä on Christer Sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta ja terveydestä. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. Uutiskirjeeni lähetetään automaattisesti kirjani elektronisen version hankkineille, niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestiini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



FORUM
DATORUM

Hiihtäjäpoikani Jan-Eric
Sundqvist (18-vuotta).
"Tuntuma kärkeen säilynyt"



Mainostilaa voi ostaa minulta! Hinnat alkaen 20 € /kk. Kysy tarjous.



**Suomen
Kilpirauhasliitto ry**

Sköldkörtelförbundet
i Finland rf

Suomen Kilpirauhasliitosta:

Christer Sundqvist:
Kilpirauhaspotilaan Ravinto, 140 s.,
ISBN 952-91-9861-2

Puh: 09-8684 6550
toimisto@kilpirauhasliitto.fi

TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!

Suosittu 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 1.1.2007) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2007 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 10 euroa tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi (christer.sundqvist@wakkanet.fi)
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)
http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf (ilmainen demo, noin 10% kirjan todellisesta sisällöstä luettavissa)

Kirjan saa myös painettuna (10 euroa + postimaksu). Hinta- ja laatusuhde on kohdallaan. Uusin versio ilmestynyt 4.1.2007.

CD-levy "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 100 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 10 000 sivua). Hinta: 50€ (saatavana vain suoraan minulta)

Luennot alkaen 1 € / kuuntelija (luennolla nukahtaneet saavat nukkua ilmaiseksi; toistaiseksi ei vielä ole kukaan nukahtanut) + km-korvaus (0,43 € / km).

Tiedustelut:

christer sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

.....
Varustan nämä juttuni luotettavuusmerkinnöillä:

*** = Erittäin luotettava tutkimustieto

** = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

= Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

= Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

= Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Laiha läski voi olla sydäntautiriskissä

Italialaistutkimuksen mukaan myös normaalipainoisella voi olla lisääntynyt riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, jos kehon rasvapitoisuus on suhteellisen suuri. Tutkijat kutsuvat ilmiötä niin sanotuksi normaalipainoinen lihava -syndroomaksi ("laiha läski"). Tällöin painoindeksi on normaali, mutta rasvan osuus kehon painosta on yli 30 prosenttia.

Laihat läskit eivät yleensä koe yleisiä lihavuudesta kieliviä ongelmia, kuten korkeaa verenpainetta, epäterveellisiä kolesterolitasoja ja korkeaa veren sokeria. Kuitenkin heillä saattaa tutkimuksen mukaan olla veressään korkeat pitoisuudet tiettyjä tulehdustilaa liittyviä proteiineja. Näitä proteiineja erittyy rasvakudoksesta. Tulehdustilat on liitetty valtimonkovettumataudin etenemiseen.

Normaalipainoiset naiset saattavat tutkijoiden mukaan olla tietämättömiä sydän- ja verisuonitautiriskistään. Siksi myös kehon rasvapitoisuuden mittaaminen voi olla aiheellista sydän- ja verisuonitautiriskin selvittämiseksi. Asiasta ei vallitse täyttä yhteisymmärrystä tiedemiesten kesken.

Tutkimukseen osallistui 20 syndrooman kriteerit täyttävää nuorta naista. Lisäksi tutkimukseen osallistui 20 normaalipainoista naista sekä 20 ylipainoista naista, joiden kehon rasvapitoisuus oli yli 30 prosenttia.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 31.1.2007

Tiedottamisen nopeudesta suhteessa asiallisuuteen



Ruotsissa on käynnissä yhteiskunnallisen keskustelun uudelleenarviointi. Tämä liittyy sillä tavalla ravintokeskusteluun, että valtaosa tutkijoista ei tunne tarvetta osallistua keskusteluun ravintorasvoista ("kuuma peruna" juuri nyt Ruotsissa ja vähän meilläkin). Mistä se johtuu, voi ehkä selvittää tästä yhteenvedostani, johon inspiraation sain [Dagens Nyheter](#) lehteä selailllessani.

Toimittaja Mats Bergstrand kirjoittaa osuvasti tutkijoiden ongelmista. Tutkijoita pitäisi käsitellä kuten poliitikkoja, hän vaatii. Nyt ei tule suru puseroon muilla ihmisillä paitsi tutkijoilla. Media, poliitikot ja koko mediayhteiskunta kohtelee tutkijoita kaltoin ja asiantuntemattomasti. Se on Bergstrandin mukaan syynä heidän vetäytymiseen yhteiskunnallisesta keskustelusta.

Tämä vetäytyminen keskustelusta ja sulkeutuminen yhä tiiviimmin tutkijankammioon on mahdollisesti hyvinkin järjenmukaista mutta tuhoisaa avoimelle keskustelulle, kirjoitti professori Lars Calmfors Dagens Nyheterin mielipidesivuilla äskettäin. Media pyrkii *liiaksi yksinkertaistamaan sanomaansa* ja tieteen ääni ei sen takia uskalla tulla esiin. Ajan ilmiö on *tiedottamisen nopeus asiallisuuden kustannuksella*. Jutun viimeinen sisäänjättöhetki oli puoli tuntia ennen ensimmäistä yhteydenottoa. Siellä se päätoimittaja jo patistaa toimittajaa pistämään jutun eteenpäin! Tutkijat vetäytyvät takavasemmalle, mieluummin kuin heittäisivät jonkun puolihuolimattoman kommentin asiasta.

Tutkijalle näkyvyys sanomalehdessä harvoin antaa mitään lisäarvoa. Päinvastoin, sellainen tutkija joka innostuu esiintymään lehtien palstoilla saa kollegoidensa halveksunnan ja herkästi populistin leiman. Sellaista tutkijaa, joka pysyy mukana nopeassa yhteiskunnallisessa keskustelussa, pidetään herkästi harkitsemattomana. Ei sellaisella tutkijalla voi olla tarpeeksi syvyyttä ja analyttistä kärkevyyttä, joka ehtii mukaan kiihkeään mediarytmiin.

Tutkijat hyötyvät aivan liian vähän kolmannesta päätehtävästään opetuksen ja tutkimuksen lisäksi, eli *tutkimuspanoksensa hyödyntämisestä suurelle yleisölle*. Moni tutkija on täysin kykenemätön välittämään sanomaansa suurelle yleisölle. Hänen tutkimuksensa on niin teoreettinen, että asiantuntevinkaan toimittaja ei saa hänestä mitään irti. Ne harvat tutkijat, jotka kykenevät sanomansa välittämiseen suurelle yleisölle ovat lisäksi valtavan haasteen edessä: Miten voidaan olla varmoja siitä, että tämän tutkijan kriittinen tutkimustulosten tarkastelu ei kansan suussa käänny häntä vastaan? Tässä on yhtymäkohtia mm. Suomessa käytävään rasvakeskusteluun, kolesterolikysymykseen ja polemiikkiin diabeetikon ravitsemuksesta. Tutkijan pitäisi suurelle yleisölle myöntää useiden ravitsemukseen liittyvien tutkimuslöydösten olevan vasta kokeiluasteella ja täyttä tiedeyhteisön yhteisymmärrystä vielä etsitään. Ennen kuin tutkija saa tämän asian selvitettyä suurin osa lukijoista on jo siirtynyt lehdessä sarjakuväsivuille tai lukemaan miten Kimin Ferrari on kulkenut ja ainoa lukijalle mieleen jäänyt asia saattaa olla toimittajan esille nostamat alaotsikot, joissa pahimmillaan sanotaan tietty osatotuus aivan kuin toteen näytettynä tosiasiana. Muun muassa tällä tavalla toimittajat onnistuivat luomaan mielikuvan voimien epäterveellisyydestä ja margariinin terveellisyydestä. Kun lisäksi monet tutkijat tätä ajatuskulkua lähtivät tukemaan, niin ei ole ihme miksi margariinirasiat ilmestyivät pöydille. Paljon muitakin esimerkkejä löytyy.

Toimittajat ja tutkijat ovat suuren haasteen ääressä. Miten saada tutkijat vakuuttuneiksi, että puhelinsoitolla tai hätäisellä tekstipätkällä asiaan reagoinut tutkija ymmärretään lehden toimituksissa oikein? Ettei vain käy niin, että tutkijan sanoma vääristyy ja hän joutuu kolleegoittensa rienan kohteeksi?

Yksi ratkaisu ongelmaan voisi olla jonkinlainen tieteellinen asiantuntijaverkosto, joka tarkistaisi medialle toimitettavat tutkijalausunnat ennen julkaisua. Minä olisin tällaisen tarkistuksen kannalla, vaikka toimittaja Bergstrand näkee tässä tieteellisen salaseuran vivahteita.

Se mikä minua oikein paljon huolestuttaa ravintokeskustelussa on, että joltakin terveyskeskuslääkäriltä kysytään mielipidettä jostakin ravintoon liittyvästä pulmasta. Ei rivilääkärin pätevyys riitä arvioimaan ravitsemukseen liittyviä asioita. Ei poliittista uraa tai korkeaa yhteiskunnallista asemaa luova ravintoasiantuntija myöskään ole kykenevä arvioimaan yhteiskunnallisen keskustelun kaikkia kiemuroita. Mikäli nämä jotakin asiasta lausuvat, he tukeutuvat käypään valistustietoon tai muuhun tuttuun ja turvalliseen ohjeistukseen puuttumatta laisinkaan ajankohtaisena vellovaan ehkä kiistanalaiseen asiaan. Toimittajien pitäisi oppia etsimään alan paras asiantuntemus käsiinsä, vaikka nämä olisivatkin huomattavan paljon vaikeampia tavoittaa kuin nurkan takana istuva terveyskeskuslääkäri tai näkyvyyttä hakeva uralla etenijä. Ehkä tiedeyhteisöltä voisi edellyttää tällaisen nimirekisterin toimittamista toimittajakunnalle. Lisäksi olisi hyvä jos asiantuntijoita käytettäisiin laajapohjaisesti eri koulukuntia edustaen.

[Anja](#) said...

Miten tuollainen voisi toimia? Tiedeyhteisöhän on aina yksimielinen, ainakin mitä tulee ravitsemukseen. (Tämä oli sarkasmia) Joskin tiedeyhteisön yksimielisyys sisältää sulan mahdottomuuden. Jos tiedeyhteisö on täysin yksimielinen, tiedettä ei voi tehdä. Tieteentekemiseen kuuluu epäily ja kyseenalaistaminen. Mutta me olemmekin Suomessa. Ruotsissa näköjään saa keskustella - niin tieteestä puhumisesta kuin myös ravitsemuksesta.

1/31/2007 12:31 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anja sanoo tässä olennaisen asian hyvin osuvasti: "Jos tiedeyhteisö on täysin yksimielinen, tiedettä ei voi tehdä. Tieteentekemiseen kuuluu epäily ja kyseenalaistaminen."

Kovien eläinrasvojen epäterveellisyyttä epäillään, mutta vastakkaistakin havaitaan. Meillä on tieteellisten havaintojen tiedotusongelma.

Ruotsissa saa todellakin keskustella vapaammin kuin Suomessa.

1/31/2007 12:38 PM

Liikunta on turvallista myös ylipainoisille

**

Ylipainoisilla ja lihavilla on muita suurempi riski saada polviniveleen reuma, joten voisi kuvitella jalkojen päällä olemisen esimerkiksi liikunnassa lisäävän polven rasitusta ja sitä kautta myös reuman riskiä. Näin ei näyttäisi kuitenkaan olevan asian laita. Liikunta ei lisää reumaa polvessa mutta ei myöskään suojaa siltä, havaittiin Yhdysvalloissa Bostonin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa. Siinä oli 1300 ihmistä, keski-ikäisiä ja vanhempia, joita seurattiin kymmenen vuoden ajan.

Aiemmat havainnot kevyehkön liikunnan ja polvinivelen reumaan viittaavien vaurioiden väliltä ovat olleet ristiriitaisia. Tutkimuksia liikunnan pitkäaikaisvaikutuksista on verraten vähän. Tutkimuksen alussa vuosina 1993-94 osallistujilta kysyttiin liikunnan harrastamisesta ja röntgenkuvattiin polvet. Samalla kysyttiin myös onko henkilöllä ollut polvissa ongelmia: kipua,

särkyä tai jäykkyyttä. Kymmenen vuotta myöhemmin, 2002-2005 samat henkilöt tavattiin uudelleen, kuvattiin polvet ja kysyttiin polviongelmista. Röntgenkuvista arvioitiin polvinivelen kunto. Tällä kertaa ei erikseen kysely liikuntaharrastuksista. Kun aineisto analysoitiin, ei siitä löytynyt mitään yhteyttä kävelyn, kevyen hölkän tai muun raportoidun liikunnan ja polvien reuman väliltä. Vaikka ihminen olisi ollut ylipainoinen, ei sekään vaikuttanut liikunnan ja reuman yhteyteen.

Nivelreumaa esiintyy koko maailmassa ja meilläpäin noin 0,5-1 prosentilla väestöstä. Aktiivinen lääkehoito ja mahdollisimman hyvän liikuntakyvyn ylläpitäminen ovat olennaisia luun tiheyden säilymisen kannalta.

Voitaneen huoletta vetää johtopäätös, että liikuntaa voi harrastaa rauhassa, painosta riippumatta. Sen hyödyt muun terveyden osalta ovat kiistattomat eikä se aiheuta polviin reumaa. Tulokset julkaistiin tiedelehdessä Arthritis Care & Research.

Lähde: Radion tiedeuutiset, 31.1.2007

Margariinin jumalattarelle kumartaminen

**

Toimittajat ovat aika hauskaa väkeä, sain äskettäin kuulla Urheilutiedotuksen koulutustilaisuudessa Turussa. Oivan esimerkin toimittajien yllätyksellisyydestä saamme kun lueimme mitä ravintotoimittaja Per Tedinin mieleen on jäänyt kirjoittamastani jutusta meijerivoista Hufvudstadsbladet -lehdessä (Sundqvist & Ristiranta: Vi äter gärna smör! 21.1.2007):

"I Finland bugar vi för margariningudinnan", stod det i Hufvudstadsbladet härförleden när två smörentusiaster tog till orda mot vad de beskrev som den utdragna och systematiska "smutskastningen av smöret".

Färska forskningsrön från Karolinska Institutet i Stockholm ger dem ytterligare argument. Efter att ha studerat nästan 20 000 svenska kvinnors kostvanor och viktutveckling under tjugo år kunde forskarna konstatera att de som regelbundet ätit feta mjölkprodukter fått en lägre viktuppgång.

"Suomessa kumarretaan margariinin jumalattarelle", saimme vähän aikaa sitten lukea Hufvudstadsbladet -lehdestä kun kaksi voin kannattajaa avasi sanaisen arkkunsa pitkään jatkuneen ja johdonmukaisen "voin maineen tahraamisen" johdosta. Tuoreet tutkimusnäytöt Karoliinisesta Instituutista Tukholmassa antavat heille (meille!) lisää perusteita. Tutkittuaan melkein 20 000 ruotsalaisnaisen ravintotottumuksia ja painon kehitystä kahdenkymmenen vuoden aikana tutkijat totesivat, että ne jotka nauttivat rasvaisia maitotuotteita olivat lihonneet kaikkein vähiten.

Per Tedin pitää margariinia erinomaisena kenkävoiteena. En ota kantaa tähän aiheeseen, sillä en ole kokeillut aineen käyttökelpoisuutta tähän tarkoitukseen.

Ravitsemuksen kuninkaan, eli meijerivoin puolesta huudamme kolme kertaa: ELÄKÖÖN, ELÄKÖÖN, ELÄKÖÖN!

Lähde: Sydsvenskan, 29.1.2007 (Per Tedin: Sila mygg, svälj skokräm)

Tätä juttua kommentoidaan vilkkaasti!

[Anja](#) said...

Suhtaudun itse hieman varovaisesti tutkimuksiin, joissa yhden ruoka-aineen tai komponentin syömisellä tai syömättä jättämisellä on todettu yhteys johonkin. Onko mahdollista, että ne ihmiset, jotka eivät ole totelleet virallisohteja "kovien eläinrasvojen" välttämistä ovat muutenkin ajattelevia ja kriittisiä ihmisiä? Jotka eivät tottele auktoriteetteja, mutta haluavat silti huolehtia itsestään, syövät kasviksia ja kalaa jne. En väitä, että tässä tapauksessa näin olisi, mutta esitän kysymyksen. Kuinka tarkasti tutkimusten analysoinneissa ylipäänsä voidaan sulkea pois muita tekijöitä?

En silti kyseenalaista ko. tutkimuksen tulosta. Eräs arvostettu lihavuustutkijamme on todennut, että lihavuudelle on kolme syytä: rasva, rasva ja rasva. Vaan kumpi onkaan haitallisempaa, nauttia täysmaidosta rasvattoman sijaan vai syödä 250 grammaa karkkeja viikossa ja huuhdella ne alas limsalla? (Suomalaisten keskimääräinen karkkien kulutus.) Vertaus on kärjistetty, mutta ei läheskään niin pahasti kuin ko. lihavuustutkijan teesi.

1/31/2007 9:42 AM

[Jari](#) said...

Anja, kehtaatko nolata tämän arvostetun lihavuustutkijan mainitsemalla hänen nimensä tässä yhteydessä? (Tietysti itsehän hän itsensä lopulta on nolannut.)

1/31/2007 10:01 AM

[Tiedemies](#) said...

Nyt täytyy puhalttaa pilliin ja jarrutella vähän intoasi.

On toki niin, että verrattuna vaikka transrasvaan tai huonojen suhteiden koviin kasvisrasvoihin, maitotuotteiden rasvat ovat ihan OK ja että niiden haittoja on liioiteltu syvästi.

Margariinin haukkuminen geneerisesti on kuitenkin sama kuin ampuisi haulikolla väkijoukkoon, jossa piileskelee taskuvaras.

Ensiksikin: Suomessa markkinoilla olevissa margariineissa ei läheskään kaikissa käytetä kovetettuja kasvisrasvoja. Ei ole kerrassaan mitään evidenssiä, että rypsiöljypohjainen margariini, jonka omega3/omega6-suhde on enemmän kuin 1:1 ei olisi terveellisempi kuin voi; päinvastaisesta voit löytää kyllä tutkimuksia vaikka kuinka: verenpaine, vapaat triglyseridit ja LDL-kolesteroli nyt ainakin nousevat voita syömällä *ceteris paribus* verrattuna hyvään margariiniin.

Tottakai transrasvoja täynnä oleva kovetettu kasvisrasva on epäterveellistä, mutta margariineja tehdään paljon muustakin.

Terveyskeskustelua vaivaa aina liiallinen yksinkertaistaminen ja olen erittäin pettynyt, että olet lähtenyt tälle suoraan sanoen populistiselle linjalle.

1/31/2007 10:04 AM

[Anja](#) said...

En halua nolata ketään, vaan keskustella asioista. (Yritän pitää mielessäni, mitä itse olen aikanaan sanonut - aikana jolloin vielä uskoin mitä minulle opetettiin. Takinkääntäjä olen. :))

"- Painon kannalta tärkeimmät ruoan kolme aineosaa ovat rasva, rasva ja rasva,

kärjistää Pertti Mustajoki."

Kyseessä on toki kärjistys, mutta siitä huolimatta varsin mustavalkoinen näkökanta. Ohessa linkki, jossa viitataan alkuperäiseen Kuluttaja-lehden artikkeliin.

<http://www.eu.gw.com/laihis/kuluttaja.html>

1/31/2007 10:13 AM

[Anja](#) said...

Olen tiedemiehen kanssa samoilla linjoilla. Margariinikeskustelussa ei saa sotkea keskenään menneisyyttä ja nykyisyyttä. Entisajan margariinit olivat ihan jotain muuta kuin nykyiset, joskin henkilökohtaisesti olen valinnut voin. Mutta eivät rasiamargariinit mitään kamalaa myrkyä ole. Ja ne jotka margariinia käyttävät, käyttävät sitä varsin vähän - sillä ovat terveystietoisia.

Sen sijaan elintarviketeollisuuden käyttämät tuotteet (leivonnaiset, einekset, uppopaistotuotteet, liemikuutiot jne) ovat epämääräisiä. Niistä emme tiedä koostumusta ja näistä tuotteista on mm. professori Antti Aro varoittanut.

Margariini-voi keskustelussa vain sisältyy muita periaatteellisia asioita. Margariinia mainostettiin aikanaan terveystuotteena (siis niitä haitallisia transsipitoisia) eli siinä kohdassa tehtiin virheellinen johtopäätös. Tieteentekijät eivät ole erehtymättömiä, ei ennen eikä nykyisin. Siksi kannattaa seurata myös "opposition" kirjoittelua.

1/31/2007 10:25 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tiedemiestä askarruttaa tämä: "Terveyskeskustelua vaivaa aina liiallinen yksinkertaistaminen ja olen erittäin pettynyt, että olet lähtenyt tälle suoraan sanoen populistiselle linjalle."

Kiitos suorista sanoista! Pahimmat populistit istuvat Kansanterveyslaitoksella. Minun haukkuminen populistiksi on todella julmaa. Tässä on kuule käyty aika tarkkaan läpi tieteellisiä julkaisuja ja juteltu eri alojen asiantuntijoiden kanssa. Se että minä otsikoissa pyrin värikyyteen ja mahdollisesti jopa populismiin, johtuu siitä syystä, että pyrin saamaan lukijoita blogilleni. Ei mistään muusta.

Kansanterveyslaitoksella terveyspopulismi on saanut sellaisen ilmiänsä, että transrasvat ja kovat eläinrasvat niputetaan yhteen, jotta ravitsemusvalistus olisi mahdollisimman selkeää heidän mielestään. Kuitenkin tämä tekee vääryyttä esimerkiksi voille, jonka transrasvat ovat luonnon omia, eivät tehtaassa syntyneitä. Nyt on menossa Kansanterveyslaitoksessa melkoinen kuhina kun huomataan, että propaganda ja populismi ei uppoakaan enää kansaan entiseen tahtiin. Ruotsissa on noussut esiin varsinainen kansanliike ristiriitaisen ravintovalistuksen takia. Kun esimerkiksi avaa Dagens Nyheter -lehden ei voi olla hämmästelemättä miten rohkeasti ruotsalaiset kirjoittavat ravitsemuksen epäkohdista. Siellä lähestulkoon vaaditaan tuota Vessbytä ja muita vesseleitä Folkhälsoinstitutiutissa tilille sanomisistaan. En minä missään nimessä ole ainoa, joka suhtautuu kriittisesti margariiniin ja voita olen syönyt koko ikäni monen muun lailla, miksi vaihtaisin?

Se että minulla sattumalta on tarvittaessa rohkeutta poiketa valtavirrasta ja saa ajattelevissa ihmisissä aiheen hämmästelyyn, ei vaivaa minua millään tavalla. Loukkaannun mahdollisesti vähäksi aikaa kun liian räikeästi vääristetään sanomisiani tai haukutaan takinkääntäjäksi. Tosiasiat minun takkiani heilauttaa, ei mikään muu.

Uudistettaviin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksiin on tulossa mielenkiintoisia täsmennyksiä tähän rasva-asiaan. Näin on luvattu (tuhansia silmäpareja seuraa herkeämättä lupauksen toteutumista)

Kiitos kommentista!
1/31/2007 10:35 AM

Anonymous said...

Onneksi olkoon Christer! En tiennytkään että juttujasi luetaan Ruotsissa. Pitäisikö sinun kirjoittaa myös ruotsiksi ja englanniksi? Pidän todella paljon asiantuntevista kirjoituksistasi ja olen todella huolissani jos sinua haukutaan populistiksi. Suurena humoristina ja viihteen ammattilaisena minä kyllä voin sinut pitää kuultuani vauhdikkaan ravintoluentosi. Mielestäni viihde ja populismi ei ole sama asia.

Reijo
1/31/2007 10:51 AM

[Anja](#) said...

Valtavirrasta on poikettava ja on oltava kriittinen, mutta se ei saa johtaa uusiin vääristymiin. Olen lukenut kirjoituksia, joissa sanotaan, että margariini tai kovettu kasvirasva on transrasvaa. Tämähän ei pidä paikkansa, vaan edellä mainitut SAATTAVAT SISÄLTÄÄ transrasvaa. Ero on suuri.

Christer on oikeassa siinä, että ns. virallistaho harrastaa populismia mitä suurimmassa määrin. Mielestäni tämä on lisäksi täysin tietoista.

Mitä tuomittavaa muuten siinä on, että uusien tietojen valossa muuttaa mielipidettään? Paljon huolestuttavampi ilmiö on se, että tiukasti pitäytyy vanhassa, vaikka tosiasiat kertovat muuta. Minusta jälkimmäisessä uskottavuus menee helpommin.

Terv. "Takinkääntäjä"
1/31/2007 10:51 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **Anja** tuestasi ja täsmennyksistä! Olet tätä takinheilumistani saanut seurata aika läheltä ja aina kivasti oikonut minua kun takki heiluu liikaa kovan tuulen aiheuttamassa vedossa. Olet ymmärtänyt rehellisesti yrittäväni selvittää tätä rasva-asiaa. Oikeastaan rasva-asiat ovat minulla itselläni hyvin vahvasti taka-alalla. Syönhän minä itse tolkkottoman paljon hiilihydraatteja ja rasvaa todella vähän. Tämä on sallittua liikkeessäni niin paljon. Itsekkydestä ja oman edun ajamisesta minua ei ainakaan voi syyttää. Kansaa minä tässä yritän valistaa.

Kiitos vielä kerran tuestasi, Anja! Ja kiitos kaikista niistä mukavista yhteydenotoista. Vastaan jokaiselle erikseen sähköpostilla ja tarvittaessa kirjeellä. Pyrin pitämään puhelimen auki koko ajan. Tack för alla samtal på svenska. Tyvärr hinner jag inte skriva denna blogg på något annat språk än finska.

1/31/2007 11:05 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Reijo, en minäkään olisi tiennyt mitään tuosta juttuni referoinnista Ruotsissa, jos eräs lääkäri nimeltään Annika Dahlqvist ei olisi siitä minulle kertonut.

En taida ehtiä kirjoittamaan tätä blogia muuta kuin suomen kielellä. Yritän kirjoittaa ruotsinkielisiin lehtiin ravitsemuksesta.

Miten liikkumattomuusdieettisi on edistynyt?

1/31/2007 11:09 AM

[Tiedemies](#) said...

Niin, juuri Anja mielestäni esitti asian olennaisimman pointin. Asiassa on muutama mielestäni toisistaan täysin riippumaton aspekti:

1. *Joissain* margariineissa on huonoja kasvisrasvoja. Terveellisempiä kasvimargariineja on.
2. Voi ei sinällään ole niin epäterveellistä kuin väitetään. Sen ongelmat ovat perinteisesti todennäköisesti johtuneet siitä, että ylipäätään saadaan liikaa energiaa.
3. Parhaan tietoni nojalla tällä hetkellä ei ole mitään syytä olettaa, että esimerkiksi kovettamattomasta rypsiöljystä tehty margariini (tai muu, jonka n-3/n-6 suhde on hyvä, eikä sisällä huonoja rasvoja) ei olisi ylivertaisesti terveellisempi kuin voi.

Erityisesti kohta 3. ei mitenkään ole sovitettavissa tähän rummutukseen voin puolesta, joten haluaisin jotain *konkreettista* tutkimustulosta nimenomaan maitorasvan ja *hyvän* kasvisrasvan suhteellisista eduista ja haitoista.

Siihen asti tämä on populismia.

1/31/2007 11:37 AM

[Anja](#) said...

Hauska juttu, googlasin termeillä paradigma ja Kuhn, sillä mielestäni koko tyydyttyneen eläinrasvan huonommuus on varsinainen paradigma. Anomaliaita alkaa olla jo melko tavalla, joten nähtäväksi jää, kuinka kauan tiedeyhteisö nykyistä paradigmaa pitää yllä.

Niin, se hauska yhteensattuma:

<http://tiedemies.blogspot.com/2004/03/tervett-jrke.html>

1/31/2007 12:16 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tiedemies on lukutuulella:

"...joten haluaisin jotain konkreettista tutkimustulosta nimenomaan maitorasvan ja hyvän kasvisrasvan suhteellisista eduista ja haitoista..."

Ohjaan sinut ystäväni Jari Ristirannan sivuille (linkki lyhennetty):

<http://preview.tinyurl.com/3bbwda>

1/31/2007 12:29 PM

[Jari](#) said...

Tiedemies halusi kuulla maitorasvan ja hyvän kasvisrasvan suhteellisista eduista ja haitoista.

Minä itse en laittaisi näitä kilpailevaan asemaan vaan katson niiden molempien kuuluvan terveelliseen ruokavalioon.

Ravitsemussuosituksissa ja ns. asiantuntijoiden kannanotoissa puhutaan, että eläinrasva pitäisi vaihtaa kasvirasvaan. Käytännössähän suomalaiset taitavat saada liian vähän välttämättömiä rasvahappoja kalasta tai kasviöljyistä, joten ei tuo suositus kokonaistilannetta katsoen välttämättä pahaa tee.

Useita vuosikymmeniä sitten tehdyissä (useissa, muttei suinkaan kaikissa) kokeissa on saatu kuolleisuutta vähenemään vaihtamalla tyydyttynyttä rasvaa tyydyttymättömään. Niihin täytyy kuitenkin suhtautua varauksella, sillä tuohon aikaan teollisesti kovetettu kasvirasva laskettiin mukaan tyydyttyneeseen rasvaan.

Summa summarum, itse katson terveelliseksi käyttää käsittelemättömiä luonnonrasvoja monipuolisesti ja määrä voi olla reilukin huonolaatuisten hiilihydraattilähteiden kustannuksella.

1/31/2007 1:12 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hyvä pointti **Jari**: "...itse katson terveelliseksi käyttää käsittelemättömiä luonnonrasvoja monipuolisesti ja määrä voi olla reilukin huonolaatuisten hiilihydraattilähteiden kustannuksella..."

1/31/2007 1:16 PM

Anonymous said...

En käsitä tätä margariinijuttua. Napoleon III palkitsi sen keksijän: köyhälistölle sopiva voin korvike.

Onhan se edelleenkin halpaa, mutta tämän päivän Suomessa ei juurikaan ole sellaista ryysyköyhälistöä, jonka tarvitsisi syödä kärrynpyörärasvaa. Saatan toki olla väärässäkin: ryysy-ja-margariiniköyhälistö voi olla olemassa. Sittenkin luulisin, että on halvempaa ostaa rypsiöljyä ennenkuin se on mennyt läpi keskikokoisen kaupungin kokoisen kärrynpyörärasvatehtaan. Jos ei pidä rypsiöljystä, voi kokeilla halvempia oliiviöljyjä, auringonkukkaa tai mitä vain.

Jopa sitä kaikkein parasta: voita! Voiko olla voileipä ilman voita?

1/31/2007 3:31 PM

[Anja](#) said...

Hei Christer, kiittelit tuossa ylempänä tuestani. Emme ole kaikista asioista samaa mieltä, eikä tarvitse ollakaan. Arvostan avointa asennettasi ja haluasi ottaa asioista selvää. Joskus myös provokatiiviset kysymykset ovat paikallaan, jotta luutuneet asenteet saisivat kyytiä. Kuten on havaittu, niin kaikki eivät aina pidä suorasukaisuudesta, mutta se heidän on kestettävä. Ns. virallistahon on jo virkansakin puolesta vastattava kansalaisten esittämiin kysymyksiin. Samoin ravintovalmentajan on vastattava joskus jopa ärtymystä aiheuttaviin kysymyksiin ja jopa provokaatioihin. Oliko se Mauno Koivisto vai kuka, kun sanoi: "Ei pidä provosoida, jos provosoidaan"? Asiat asioina ja keskustelut keskusteluna. Takinhelmat saavat liehua, jos aihetta ilmenee.

2/01/2007 10:26 AM

En ole aina oikeassa

**

Sattuman oikusta huomaan Turun Sanomista, että loistava tiedemies, Turun yliopiston tähtitieteen laitoksen professori Esko Valtaoja, on kirjoittanut minulla vasta mieltämyyksiä aiheesta. Ja tietenkin paljon paremmin kuin mihin minä olisin koskaan pystynyt. Einsteinia minäkin mietin esimerkkihenkilönä. Esimerkkinä sellaisesta henkilöstä, joka luo kuvan siitä, että on aina oikeassa vaikka onkin väärässä. Kansanedustajia en olisi uskaltanut näpäyttää. Esko uskalsi!

Otteita Esko Valtaojan ajatusmaailmasta (lukekaa alkuperäinen teksti!):

Viitisen vuotta sitten professori Esko Valtaojalla oli vihertäviä ajatuksia. Hän rohkeni ehdottaa että maapallo on pelastettavissa, jos alamme ideologioitten sijaan luottaa tietoon ja tieteeseen. Mikä tietysti sai kaikki ideologioihin luottavat raivoihinsa.

Viisi vuotta on kulunut - onko mitään uutta raportoitavaa? Valtaojan mielestä maailma näyttää paremmalta kuin hän olisi ikinä uskaltanut toivoa. Suuryhtiöiden johtajat, Jorma Ollila etunenässä, vaativat niin Yhdysvaltojen kuin Suomenkin valtiovaltaa ottamaan ilmastomuutoksen tosissaan ja ryhtymään toimiin sen hillitsemiseksi. Hiilidioksidipäästöjä vähentävä viides ydinvoimala on rakenteilla ja kuudeskin ihan kinthaala, kuten pohjoisessa tavataan sanoa.

Tämä muutos ei professori Valtaojan mukaan ole tullut ilmaiseksi:

- ydinvoiman vaatimat tiukat turvatoimet ovat tehneet Suomesta poliisivaltion
- taloutemme on romahtanut, koska kallista ydinvoimaa pitää tukea valtion varoilla
- jouduimme maailmanlaajuisen ostoboikotin uhriksi viidennen ydinvoimalan rakentamispäätöksen jälkeen (kuka muistaa?)
- kaikkea tätä, ja vielä hassumpaa, aikuiset ja kenties muuten ihan täysijärkiset ihmiset esittivät puolustaessaan ideologiaansa tosiasioita vastaan
- voisi olettaa että entiset ydinvoiman vastustajat myöntäisivät olleensa väärässä?
- takinkääntäjistä korkea-arvoisin, pääministeri Matti Vanhanen, on innokkaimpia ydinvoiman puoltajia!
- pääministeri Vanhasen mukaan arvokeskustelu ydinvoimasta on nyt käyty ja siksi kuudettakin voimalaa voidaan alkaa rakentamaan
- ilmeisesti poliitikon pitää aina väittää olleensa oikeassa, muuten menee maine

Professori Valtaoja jatkaa kansanedustajien rökittämistä, mutta minä haluan lopuksi korostaa Valtaojan myötä, että on hyvä myöntää itselleen, että virheitä tulee tehtyä. Varsinkin tiedemies tallustelee hyllyvässä suossa upottavien virhearviointien seassa puikkelehtien. Maamme tiedeyhteisö on tehnyt virhearviointeja synteettisen margariinin suhteen. Meijerivoista sanotaan sellaista mikä tiedetään vääräksi, mutta viran ja rahoittajien puolesta kannattaa vääristelyä jatkaa. Paljon hassumpiakin väitteitä on esitetty tässä tunteita herättävässä ravintokeskustelussa. Ei muuta kuin hattu kouraan ja pyytämään anteeksi Suomen kansalta. En ole kyllä missään muussa maassa törmännyt näin nurjaan suhtautumiseen eläinrasvojen suhteen. Totuus on, että monipuolinen ruokavalio on ihmisen parhaaksi. Miksi se on niin vaikea asia myönnettäväksi?

Tiede on politiikkaa haus Kempaa jo senkin vuoksi, että siinä voi myöntää olleensa väärässä. Tutkija, joka sinnikkäästi pitää kiinni vääräksi osoittautuneesta kannastaan, menettää ennemmin tai myöhemmin arvostuksensa tiedeyhteisössä. Myös tieteen valtarakenteita ja yleistä konsensusta

kritisoiva saa tuntea jäävänsä ikävään välikäteen. Kummallista, sillä asioiden kyseenalaistaminen on tärkeä osa luonnontieteitä. Tiede etenee, tieto kasvaa, ja yksi toisensa jälkeen hyviltä, tai ainakin painokelpoisilta, vaikuttaneet ideat lentävät roskakoriin. Kuten esimerkiksi käsitys siitä, että pahamaineiset tyydyttyneet eläinrasvat kohottavat veren kolesterolia. Alunperin hataralla pohjalla olleet tohtori Ancel Keysin hypoteesit rasvaisen ruoan ja sepelvaltimokuolleisuuden välillä ovat täällä Suomessa jalostuneet niin pitkälle mielettömyydessään, että eduksi olisi jos pöytä siivottaisiin puhtaaksi menneisyyden painolastista ja aloitettaisiin homma uudestaan. On hyvin epätavallista, että näkee tiedemiehen paneutuvan rasvakeskusteluun huolellisesti ja löytävän syitä uudelleenarviointiin. Ai niin, nyt on vaalit tulossa...

Professori Esko Valtaoja on rehellinen suomalainen tiedemies. Hänellä on rohkeutta sanoa näin joistakin tieteellisistä töistään:

- väitöskirjani kuudesta julkaisusta kaksi perustui huonoksi osoittautuneeseen teoriaan
- kolmas työni oli niin surkea että se ei ollut edes väärin
- neljäs tieteellinen työni oli kiikun kaakun
- kaksi viimeistä työtä olivat ihan kelpo juttuja

Ei kovinkaan hyvä keskiarvo, mutta tieteelle tyypillinen. Tällaista tiede on. Itse Albert Einsteinkin oli väärässä, meni metsään niin että ryskyi kvanttifysiikan suhteen - ja ajautui elämänsä koko loppupuoleksi tieteen valtavirran ulkopuolelle kun ei pystynyt myöntämään olleensa väärässä.

Aina oikeassa voi olla vain jos itse määrittelee mikä on oikein ja mikä väärin, ja kuka sellaista tyyppiä haluaa yhteisiä asioita hoitamaan? Älkää äänestäkö poliitikkoa, joka väittää olleensa aina oikeassa. Äänestäkää poliitikkoa, joka myöntää erehtyneensä. Se voi jopa puhua totta, ainakin joskus.

Kiitos Esko!

Lähde: Turun Sanomat, 30.1.2007

[Anja](#) said...

Kiitokset Eskolle ja Christerille hyvästä kirjoituksesta. Minustakin on varsin erikoista, että kyseenalaistajat joutuvat ikävään välikäteen, mutta näihän se on ollut aina.

Mutta: "Se pyörii sittenkin...."

1/30/2007 1:17 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Joo, **Anja** kiitetään professori Valtaojaa rohkeudesta. En ole laisinkaan pahoillani kun hän ryösti ideani. Kirjoitettavaa riittää - ravitsemuksesta.

Olen miettinyt viime vuosina varsin paljon tätä asetelmaa valtavirran tiede - kriittiset tiedemiehet. Erityisesti rasvateorian suhteen esiintyy paljon epäkypsää valta-aseman pönkittämistä ja kritiikin vaientamista. Matkailu avartaa. Väitän edelleenkin, että Suomessa on eräästä tietystä syystä johtuen poikkeuksellisen outo suhtautuminen ravintorasvoihin.

Meidän pitäisi enemmän kuunnella kansaa. Minulle soitti äsken 90-vuotias mieshenkilö lähikaupungista. Hän kiitti siitä, että jaksan puhua lämpimästi voin puolesta ja toi aivan uuden ulottuvuuden rasvakeskusteluun toteamalla, että voinsyönnin väheneminen näkyy harmaakaihilitastoissamme. Vanha kansa tiesi, että

voin syönti pitää näön hyvänä. Lähden tapaamaan virkeää vanhusta ja kerron sitten enemmän aiheesta.
1/30/2007 1:41 PM

Ihana aamupala

**

Istut aamiaispöydän ääressä, edessä on höyryävä puurolautanen iloisella voisiilmällä ja makunystyreiden kiihottamiseksi lähes hekumalliseen pisteeseen saakka ripottelet puuron päälle äsken pakastimesta ottamiasi kesälomareissulla ihan itse keräämiäsi metsämarjoja. Siinä ne hitaasti sulavat samalla kun hamuilet käteesi vastakeitettyä kananmunaa. Nykyäänhän mennään taas reilusti munalla töihin. Kolesterolikriisi on työnnetty syrjään. Aamiaisleiväksi kelpuutat suomalaisen ruisleivän. Ylähuulesi osuu ensiksi leivälle pistämääsi ohueen siivuun ihanaa mustaleimaista suomalaista edamia. Vielä lasillinen tuoremehua ja olet valmis aloittamaan päiväsi. Täynnä energiaa!

Ei aina tule mieleen, mistä kaikki ihanuus saa alkunsa. Kuinka monia työvaiheita onkaan hyvän perusaamiaisen takana? Avuksi tulee laatuketju, Maa- ja metsätalousministeriön hanke.

Kun kylvöä valmisteleva viljelijä avaa keväällä ensimmäiset siemensäkit, on aamupuuron aineiden hyvä laatu varmistettu jo paljon ennen tätä. Aamupuuron ja leivän pohja, kylvettävä siemenvilja on selkeästi tarkastettua (sertifioitua), oikein käsiteltyä ja laadukkaaksi todettua.

Viljatuotanto muodostaa pääosan ihmisten käyttämästä ravinnosta, joko suoraan viljatuotteina tai välillisesti esimerkiksi viljalla ruokittujen kotieläinten tuotteina. Viljojen merkitys perustuu ennen muuta viljanjyvien ravintoainepitoisuuteen, runsaaseen satoon ja helppoon varastoitavuuteen.

Maitoala on edelläkävijä suomalaisessa laatutyössä ja koko laatuketjun rakentamisessa. Suomessa maidon hygieeninen laatu onkin hyvin korkealla tasolla. Maitovalmisteiden laadun takaamiseksi maidon tuottaja ja jalostava teollisuus ovat tehneet vuosia työtä eläinten hyvinvoinnin ja taudittomuuden eteen. Olen niin surullinen kun maamme asiantuntijat ovat olleet niin tavattoman tyyliä erästä loistavaa maitotuotetta kohtaan. Ajattelen tietenkin meijerivoita.

Kananmunan laatuun voidaan vaikuttaa eniten ennen munimista. Siksi suomalaisessa alkutuotannossa panostetaan erityisesti kanan ravinnon laatuun ja jalostukseen. Kananrehun pääraaka-aine on kotimainen tutkittu vilja. Kuljetus kanalasta kuluttajan lautaselle on tarkoin suunniteltu ja toteutettu. Paljon enemmän voisimme varmaankin tehdä sen kananmunan terveysarvojen korostamiseksi, ajattelen esimerkiksi luomutuotannon tärkeää roolia ja kananmunan omega-3-rasvahappojen lisäämistä kanoille tarjottavan ravinnon avulla.

Kuinka alkutuotannossa toimitaan, heijastuu koko tuotantoketjuun kuluttajan ruokapöytään asti. Siksi on tärkeää, että jo maanviljelijä työssään noudattaa hyviä laatukriteereitä. Laatutyö on alkanut jo hyvän viljelysuunnitelman teosta ja jatkuu maanmuokkaukseen, tutkituilla tuotteilla suoritettaviin lannoituksiin ja sopivaan vuoroviljelyyn. Viljan korjuu, kuivaus ja varastointi on etukäteen suunniteltu. Puurohiutaleiden ja leipäjauhojen alkuperä on tarkasti selvillä, viljelijä kirjaa kaikki toimenpiteet ja niiden ajankohdan muistiin. Muistiinpanot ovat perusta turvallisille, jäljitettävillä tuotteilla, ja niiden perusteella myös kehitetään kasvintuotantoa edelleen. Myös maatilojen eläinhoidon kaikki toimenpiteet kirjataan yksityiskohtaisesti muistiin. Tarpeen tullen tiedetään aina, mistä ruokien raaka-aineet ovat peräisin.

Maatiloilla eläimiä hoidetaan kaiken kaikkiaan hienosti, eläinten ravinnon, levon ja lajinnukaisen toiminnan tarpeista pidetään hyvää huolta. Eläimet voivat hyvin, ja se on merkki maanviljelijän ammattitaidosta, hyvästä hoidosta, ruokinnasta ja sopivista elinolosuhteista. Kesällä esimerkiksi lehmät kirmaavat pelloilla ja syövät makoisaa vihreää ravintoa suoraan niityltä. Pienestä tilakoosta johtuen eläimiä on Suomessa periteisesti aina hoidettu yksilöllisesti.

Eläinten terveydenhuoltojärjestelmällä varmistetaan eläinten hyvinvointi, eläimillä on esimerkiksi terveyskortit, joihin merkitään kaikki terveydenhuoltoon liittyvät toimenpiteet. Näin taataan muun muassa se, ettei mahdollisista hoidoista jää lääkejäämiä maitoon tai lihaan. Eläinterveystilanne on Suomessa kansainvälisestäikin katsoen huipputasolla.

Laatuketjun perustana on ammattitaitoinen ja tarkka viljelijä, joka maatilan kaikissa toimissa on sitoutunut noudattamaan laatutyön vaatimuksia. Tavoitteena on tuottaa myyntiin vain hyvälaatuisia tilan tuotteita. Suomalainen elintarvike on turvallista ja terveellistä alusta loppuun. Siksi aamiaisleivän ja -juuston ostaja ei juuri mietikään, uskaltaako kyseisin elintarvikkeen ostaa.

Tämän päivän kuluttaja haluaa syödä tuoretta, maukasta ja turvallista ruokaa. Myös elintarvikkeiden terveellisyys, elintarviketuotannon eettisyys, ruoan koostumus ja ravintoaineiden vaikutukset ovat ajankohtaisia teemoja. Suomalaiset maanviljelijät, teollisuus, kauppa, kuluttajat, neuvonta ja hallinto luovat yhdessä Suomesta vahvaa elintarvikkeiden laatumaata. Ainutlaatuisen elintarvikeketjun laatutyön perustana on toimialan yhteinen sitoutuminen kansalliseen elintarviketalouden laatustrategiaan.

Elintarviketalouden laatustrategian tavoitteena on kehittää kotimaisen elintarvikeketjun vahvuuksia, kuten kuluttajan luottamukseen perustuvaa kilpailuetua ja yhteisen toiminnan tehostumiseen perustuvaa kilpailukykyä. Strategialla halutaan vahvistaa myös kotimaisen elintarviketalouden yhteiskuntavastuullista toimintatapaa sekä parantaa kuluttajan tietoisuutta kotimaisen elintarviketalouden toiminnasta ja sen kokonaisvaikutuksista.

Hyvä Suomi - hyvä kotimaisuus!

Lähde: Deskin uutiskirje toimittajille, 30.1.2007

Voilla on vankka kannattajajoukkonsa

*

Helsingin Sanomissa keskustellaan taas vilkkaasti voileivälle levitettävistä rasvoista. Käykää lukemassa!

Voi on elintarvikepolitiikan uhri
veteraaniurheilija | 29.1.2007 13:02

Tuntuu siltä, että meijerivoi voitaisiin jo vapauttaa virallisten ravitsemussuosittelujen pannasta. Voi on loistava luonnontuote! Tutkimusnäyttö voin terveellisyydestä on ollut tosi vakuuttavaa. Jos tätä asiaa ei oivalla on kyse sokeudesta tai voimakkaista ennakkoluuloista. Voin lisääntyneen käytön suhteen ei taida muutos olla muusta kiinni kuin maatalous- ja elintarvikepoliittisesta linjauksesta. Voi on länsimaissa ja erityisesti Suomessa käynyt kovaa taistelua margariinin kanssa markkinaosuuksista ja ajoittain margariinin puolustusasetelmaa on kohennettu ravintoamme tutkivien tiedemiesten ja muiden asiantuntijoiden suosiollisella avustuksella. Voi oli ennen Suomelle vientiylpeys, mutta nyt sitä ei syö kuin pieni terveystietoinen ja itsepäinen porukka. Voin kulutus on nykyään niin pientä, että se ei millään voi selittää Suomen suurinta

kansanterveysongelmaa: sydän- ja verisuonitaudit. Olisiko aika saada voim käytölle laajempi hyväksyntä?

Anonymous said...

Aika mielenkiintoinen keskustelu tosiaankin Hesarin sivuilla. Lähes pelkästään on voita puolustavia kannanottoja. Eivätkö tiedemiehet enää uskalla puhua margariinin puolesta? Ovatko huomanneet mielettömyytensä?

Reijo

1/30/2007 11:51 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hei **Reijo!** Taitaa olla tyyntä myrskyn edellä. Kyllä joku Kansanterveyslaitokselta tai Sydänliitosta kohta sanoo muutaman punnitun sanan margariinin hyödyistä. Näin uskoisin tapahtuvan.

1/30/2007 1:07 PM

Anonymous said...

Johan on jännä keskustelu tosiaankin:

Siis voi EI sisällä haitallisia transseja?

EinoL | 31.1.2007 13:40

Hei, ollaanko tästä yhtä mieltä?

Kun siellä KTL:kin varmaan näitä keskusteluja seurataan, niin mikä on teidän kanta?

Ottaako HS/Niina Rapo-Puustinen selvää, mikä on tieteen tekijöiden totuus tässä asiassa?

Siis vain voim trans-rasvat, haitallisia vaiko ei.

1/31/2007 1:58 PM

Hyvinvointia hunajasta

**

Hyvinvointia hunajasta on tiedotus- ja menekinedistämisohjelma, jossa EU-rahalla pistetään suu makeaksi. Kokonaisbudjetti on 300 000 euroa, josta EU:n osuus on puolet, Suomen valtio avaa kukkaronsa ja kaivaa sieltä noin 20 prosentin rahoitusosuuden ja Suomen Mehiläishoitajain Liitto hoitaa loput 30 prosenttia. Ohjelmaan kuuluu mediamainontaa aikakauslehdissä, tiedottamista ja myymälä- sekä tapahtumapromootiota.

Hunajan kulutusta on syytä edistää. Hunaja on terveellistä. Toivottavasti löydetään uusia hunajan käyttäjiä erityisesti 25–49-vuotiaista. Suomen Mehiläishoitajain Liiton mukaan hunaja on viime vuosina jäänyt uusien makeutusaineiden, kuten teollisten maustesirappien ja ruokoraakasokereiden, varjoon. Liitto haluaa nyt muistuttaa kuluttajia hunajan ainutlaatuisista ominaisuuksista ja monista käyttömahdollisuuksista. Tavoitteena on myös lisätä kuluttajien tietoisuutta mehiläistalouden merkityksestä ympäristölle. Lisäksi pyritään parantamaan kuluttajien tietämystä hunajan alkuperästä ja jäljitettävyydestä. Valmistaakseen puoli kiloa hunajaa mehiläiset noutavat 75 000 mesikuormaa, käyvät 3-4 miljoonassa kukassa ja lentävät noin 80 000 km! Lue lisää.

Hunaja koostuu pääosin rypäle- ja hedel-mäsokerista, siinä on entsyymejä, valkuais- ja kivennäisaineita sekä runsaasti vitamiineja ja antioksidantteja. Hunaja säilyy hyvin. Vaih-toehtoisten hoitomuotojen kannattajat suosittelivat hunajan käyttöä mm. tauteja ehkäisevänä ja parantavana sekä elvyt-tävänä aineena. Käsitykset perustuvat havaintoi-hin, että hunajan happamuus tuhoaa bakteereita ja että siinä on li-säksi todettu joidenkin bakteerien kasvua estäviä aineita. Sitä käytetään ruoanlaitossa, leivonnassa, leivän päällä ja sitä lisätään makeutusaineeksi juomiin kuten tee-hen. Jos hunajaa käytetään rohtona esim. kurkkukipuun on väl-tettävä sen kuumentamista yli 40 asteeseen, sillä monet sen tehoaineista tuhoutuvat noin korkeassa lämpötilassa.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 29.1.2007

Anonymous said...

Lisäksi hunaja soveltuu kauneudenhoitoon. :) Ei tarvitse edes ostaa mitään kalliita saunahunajia, vaan ihan tavallinen hunaja puhdistaa ja kuorii kevyesti ihoa.

Erityisen hyvää ainetta hunaja on huulille: levitä hunajaa runsaasti huulille, anna vaikuttaa 10 minuuttia ja nuole pois. Tekee muuten oikeasti hyvää jos huulet rohtuvat näissä pakkaskeleissä.

p

1/29/2007 2:51 PM

Lapsille suunnatut mainoskampanjat usein vahingollisia

**

Australiassa on tutkittu miten lapsille suunnatut mainoskampanjat vaikuttavat lasten ruokaostoksiin. Terveysstrategian osastolla (Health Strategies Division, The Cancer Council, Kings Cross NSW 1340 Australia) on lyöty viisaat päät yhteen ja päädytty siihen, että mainoskampanjoilla, erikoistarjouksilla, oheismyynnillä ja tuotelahjoilla edistetään useammin epäterveellistä ruokaa kuin terveellistä ruokaa.

Yhdeksän supermarketia Sydneyssä pistettiin tehotarkkailuun. Millä tavalla lasten ostoskäyttäytymiseen pyrittiin siellä vaikuttamaan? Missä tuoteryhmissä oli mainontaa? Näytti siltä, että lapsiin kohdistuvaa ravintomainontaa on erityisesti näissä tuoteryhmissä: sokeroidut keksit, pikaruoka, makeiset, sipsit ja naposteltavat, viljatuotteet, maidosta valmistetut välipalat ja jäätelö. Tarkkaavainen lukija ihmettelee, eikö tavallista ruokaa ollenkaan mainostettu? Tähän en pysty vastaamaan, sillä en ole vielä saanut tilaamaani eripainosta ja lyhennelmästä ei tämän enempää irtoa tuosta aiheesta.

Tuotteita mainostettiin hyvin usein (75%) televisiossa julkkisten avulla ja piirrettyjen elokuvapätkien avulla. Ilmaisanäytteiden avulla hoidettiin noin 13% kaikesta tuotemarkkinoinnista ja valtaosa tästä markkinoinnista (82%) kohdistui tutkijoiden määrittelyn mukaan epäterveellisiin tuotteisiin ja vain 18% mainoksista kohdistui terveelliseen ruokaan.

Tutkijoiden mielestä ravintoaineiden mainoskampanjat ovat mahdollisesti vastuussa siitä yleisestä mielipiteestä mikä nuorelle syntyy ravinnosta. Nuorten lihavuus voi johtua tästä vääristyneestä mainonnasta, mutta lisätutkimuksia tarvitaan. Siitä ollaan kuitenkin varmoja, että epäterveellisen ravinnon mainontaan on saatava rajoituksia Australiassa. Ehkä meillä Suomessakin.

Lähde: Chapman K, Nicholas P, Banovic D, Supramaniam R. The extent and nature of food promotion directed to children in Australian supermarkets. Health Promot Int. 21 (4): 331-339, 2006

Anonymous said...

Karkkipussien sijoittelu kassajonojen yhteyteen on pirullinen keksintö markkinaosastolta! Sille pitäisi saada loppu. Suomessa on ihan sama tilanne kuin tuolla Australiassa, roskaa mainostetaan mutta terveellistä ruokaa ei.

Linda

1/25/2007 3:50 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Monelta itkulta säästyttäisiin jos karkit olisivat kaupan takaosassa.

1/29/2007 12:23 PM

En jäänyt kiinni dopingista

*

En jäänyt kiinni dopingista, vaikka dopingia käytinkin. Tähän lauseeseen kiteytyy se moraalinen rappio, jonka varassa huippu-urheilu tällä hetkellä elää ja hengittää. Niin kauan kuin tällaisten mätäpaiseiden sallitaan harrastaa urheilua, rappio jatkuu. Välillä tuntuu siltä, että urheilija on niin arvokas sponsoreilleen ja lajiliitolleen, että tehdään kaikki voitava, jotta urheilija ei kärehtäisi dopingtestissä. Markkina-arvonsa menettänyttä urheilijaa voidaan sitten mielin määrin riepotella ja ikään kuin esitellä esimerkkinä miten huonosti sellaisen urheilijan käy, joka sortuu kiellettyihin menetelmiin. Tilanne on todella näin raadollinen kuin sen tässä ilmaisen. Turha asiaa on kaunistella.

Luemme Ilta-Sanomista 24.1.2007 miten pyöräilyn maailmanmestari Johan Museeuw on tunnustanut käyttäneensä urheilussa kiellettyä lääkeainetta uransa viimeisenä vuotena. Belgialainen Museeuw on kuuden muun pyöräilijän kanssa syytteessä epon käytöstä vuonna 2003.

Nyt jo uransa päättänyt 41-vuotias Museeuw kertoo, että teki asioita, joita ei olisi pitänyt tehdä. Vuoden 1996 maantieajon maailmanmestari sanoi, ettei noudattanut sääntöjä sataprosenttisesti. Puolustukseksaan Museeuw on koko ajan sanonut, ettei ole koskaan jäänyt kiinni dopingista!

"Halusin lopettaa urani tylykkäästi", Museeuw selitti. Ei tässä ajatella niitä urheilijoita, jotka rehellisin keinoin etsivät omia rajojaan. Saattaa olla, että Museeuw ei olisi ollut tarpeeksi lahjakas saavuttaakseen maailmanmestaruuden turvautumatta kiellettyihin keinoihin. Voittiko sinä vuonna varmasti paras pyöräilijä maailmanmestaruuden? Luomu-urheilijoille annan täyden tukeni, dopingurheilijoille sen sijaan tylyimmän mahdollisen tuomion.

Museeuw voitti muun muassa legendaarisen Pariisi-Roubaix-ajon kolme kertaa. Puhtaasti?

Lähde: Ilta-Sanomien, 24.1.2007

Anonymous said...

Aika rankkaa väittää douppaavia huippu-urheilijoita mätäpaiseiksi...Täytyy muistaa, että valmennustiimin painostus on varmasti kova.

Huippu-urheilu on joka tapauksessa epätervettä, joten en käsitä miksi dopingista tehdään niin iso numero. Onko lopulta niin hirveä ero siinä, vedetäänkö

palautusjuomaa vai lyödäänkö sustapiikki kankkuun?

Minusta dopingista pitäisi tehdä luvallista. Jos joku urheilija on valmis mahdollisesti jopa riskeeraamaan henkensä, niin siitä vain minun puolestani.

Tähän nyt joku varmasti sanoo, että huippu-urheilijat ovat tärkeitä roolimalleja nuorille jne. Mutta minusta me voimme kysyä, onko HUIPPU-urheilija missään nimessä hyvä roolimalli? Mitä arvoja huippu-urheilu lopulta opettaa?

p

1/24/2007 1:12 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Puhtaat huippu-urheilijat ovat mitä parhaimpia roolimalleja nuorisolle. Raha ja sen mukanaan tuomat houkutukset pilaavat nämä kuviot.

Asia ei tietenkään ole näin yksinkertainen kuin yllä annan ymmärtää, mutta pitempi selitys on uuden jutun paikka sitten vähän myöhemmin.

1/24/2007 1:22 PM

Anonymous said...

Mutta puhdaskin huippu-urheilija tavoittelee vain omaa voittoaan ja omaa menestystään. Haastattelujen perusteella heitä ei yleensä edes kiinnosta mikään muu kuin oma urheilulaji ja oma napa, yleissivistyksen kanssa on vähän niin ja näin ja kumppani on heille pelkkä statisti tai näyttelyesine.

Se kuva, minkä media meille huippu-urheilijoista luo ei todellakaan kerro ihmisistä, joita minun mielestäni kannattaisi pitää roolimalleina.

p

1/24/2007 1:26 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Parahin *p*, sinulle ei ole tainnut jalon urheilun aate oikein (vielä) selvitä. Palaan asiaan erillisessä kirjoituksessa, jaksathan odottaa?

1/24/2007 1:39 PM

[Tiedemies](#) said...

Olen tässä sekä samaa, että eri mieltä veteraaniurheilijan kanssa. Mielestäni on toki niin, että doping on ilmiönä vastenmielinen.

Mutta: Urheilija, joka käyttää dopingia ei ole mätäpaise, vaan urheilija, joka ei käytä dopingia, on pian entinen urheilija.

Minusta ammattimainen kilpaurheilu rahoineen, sponsorisopimuksineen ja muineen on itsessään vastenmielinen ilmiö, dopingilla tai ilman. Ihmisten liikkuminen ja liikkumisen ilo vääristyy ja on ikäänkuin irvikuvana esillä tässä groteskissa näytelmässä.

Minun mielestäni olisi parempi, ettei enää leikittäisikään, että urheilulla on jotain tekemistä hyödyllisen ja terveellisen liikunnan kanssa. Doping pitäisi sallia ihan kaikissa muodoissaan, ainakin niiltä osin kuin aineet eivät sinänsä ole suorastaan laittomia.

Kaikkein vahingollisinta on mielestäni juuri nykytilanne, jossa antidoping-mieliala on niin rankka ja dopingaineiksi luokitellaan suunnilleen kaikki mahdollinen yhtä aikaa sen kanssa, että vain voittaminen on tärkeää. Tästä seuraa, että doping-aineina käytetään sellaisia, joita on vaikea havaita, ei niitä, jotka ovat (suhteellisen) turvallisia.

Järkytän tässä varmaan monia, mutta minusta esimerkiksi tietyt anaboliset steroidit voitaisiin aivan hyvin sallia. Niiden haittavaikutukset ovat vähäisemmät kuin monilla nykyisin käytetyillä eksoottisemmilla aineilla ja käytetyn määrän kontrollointikin onnistuu kuten miten.

1/26/2007 10:38 AM

Kalakeitto maistuu koululaisille

Kalakeitto oli suosituin kalaruoka, kun 983 koululaista kirjasi viime marraskuussa kahden viikon ajan muistiin kaikki syömänsä kala-ateriat. Kaikkiaan kirjatuksi tuli 6453 kalaruoka-annosta. Kalakeittoa oli annoksista 13,5 %. Usein ainoaksi lapsille maistuvaksi kalaruokaiksi mainitut kalapuikot olivat toisella sijalla. Kalapuikkoannoksia oli 12,8 %. Kalalajeista suosituimpia olivat kirjolohi ja lohi. Ruoka-annoksista 20,3 %:ssa oli kalana mainittu kirjolohi tai lohi. Toiseksi eniten oli syöty erilaisia tonnikalaruokia. Annoksista 17,5 % sisälsi tonnikalaa. ”Kalalajina” kalapuikot olivat vasta kolmannella sijalla. (Kommentti: Onneksi näin, sillä kalapuikkojen ravintoarvo on perin vaatimaton).

Kala maistuu nuorille lähes kaikissa mahdollisissa muodoissa. Erilaisia ruokalajeja oli kilpailukortteihin kirjattu pitkälti toistasataa ja eri kalalajejakin yli 20. Ruokalajeista mukana olivat kaikki perinteiset kalaherkut, mm. kalakeitto, muikkukukko, silakkapihvit, lohilaatikko ja erilaiset savukalat sekä laaja valikoima erilaisia salaatteja, pizzoja, nugetteja, sushia ja pastaruokia. Kotimaisista kalalajeista ylivoimaisesti suosituinta oli kirjolohi. Toiseksi suosituinta oli, ehkä hieman yllättäenkin, silakka. Seuraavina tulivat siika, muikku, ahven ja kuha.

Lähde: Deskin tiedote ravintotoimittajille, 23.1.2007

Kasvistase 2005

Maa- ja metsätalousministeriön Ravintotaseen arvion mukaan vuonna 2005 vihanneksia syötiin 55,12 kiloa henkeä kohden, joka on 2 kiloa enemmän kuin vuonna 2004. Perunoita syötiin 62,03 kiloa, tuoreita hedelmiä 47,8 kiloa, hedelmämehuja 21,39 ja marjoja 14,5 kiloa henkeä kohden vuodessa. Kotimaiset Kasvikset ry:n laatiman Kasvistaseen (PDF) mukaan vihanneksista etenkin paprikan, kurkun, lantun, tomaatin ja sipulin kulutus on lisääntynyt.

Suomalaisten vihannesusosikkeihin kuuluvat tutut kotimaiset vihannekset. Noin puolet vuoden aikana syödyistä vihannemäärästä muodostuu tomaatista, kurkusta ja porkkanasta. Suomalainen söi keskimäärin 10,9 kiloa tomaattia, 9 kiloa porkkanaa ja 8,2 kiloa kurkkua vuoden 2005 aikana.

Suosituimmat tuoreet vihannekset (kg/hlö/v.2005)

Tomaatti 10,94
Porkkana 9,03
Kurkku 8,25
Kelta- ja punasipuli 4,63
Valkokaali 3,67
Paprika 2,87
Amerikansalaatti 2,45
Kukkakaali 1,75
Lanttu 1,67

Lähde: Kotimaiset kasvikset ry., 23.1.2007

[Jari](#) said...

Valitettavasti päivittäinen vihannesten ja marjojen saanti jäi suomalaisilla vähäiseksi.

1/23/2007 3:54 PM

Transrasvat aiheuttavat hedelmättömyyttä

**

Teollisia transrasvoja sisältävä ruoka saattaa aiheuttaa hedelmättömyyttä. Ravitsemustekijöillä voi olla suoria yhteyksiä hedelmällisyyteen, kommentoi Suomen lihavuustutkijat ry:n puheenjohtaja, lääketieteen tohtori Jarmo Kaukua Harvardin yliopistossa tehdyn tutkimuksen tulokseen.

Peruskysymys on Kaukuan mielestä se, että liikapaino on yhteydessä hedelmällisyyteen. Jos naisilla painoindeksi on 30 tai yli, niin hedelmättömyyden riski on vähintään kolminkertainen normaalipainoon verrattuna.

Tutkimuksessa oli mukana 18 500 naista, jotka yrittivät hedelmöityä. Heistä 438:lla oli ongelmia ovulaation kanssa. Tutkijoiden mukaan niillä, jotka saivat kaksi prosenttia energiatarpeestaan transrasvoista terveellisten öljyjen sijaan, oli 70 prosentin hedelmättömyysriski. Kahden prosentin määrä transrasvaa syntyy neljästä grammasta transrasvoja, jos syö 2 000 kilokaloria päivässä. Paljon roskaruokaa syövät ihmiset voivat saada transrasvoja jopa kymmeniä grammoja päivässä. Tutkimus julkaistiin arvostetussa American Journal of Clinical Nutrition -aikakauslehdessä.

Transrasvoja käytetään tuhansissa elintarvikkeissa, esimerkiksi suklaissa, piirakoissa, jäätelöissä ja pikaruoissa. Tutkijoiden mukaan pelkästään yhdellä päivittäisellä donitsilla tai kourallisella sipsejä voi olla vaikutusta hedelmällisyyteen. Transrasvoilla ei ole ravinnollista merkitystä, mutta niitä käyttämällä elintarviketeollisuus saavuttaa hyötyjä ruoan valmistuksessa ja säilyvyydessä. Tuotteen parasta ennen -päivää saadaan siirrettyä kauemmaksi. Kuluttajan on vaikea tietää eri ruokien tarkkoja transrasvapitoisuuksia, koska määriä ei Suomessa paineta etikettiin. Transrasvojen on todettu aiemmin aiheuttavan sydän- ja verisuonitauteja.

Lähde: Iltalehti, 22.1.2007

Voita vastustetaan yhä jääräpäisesti

Voita vastustetaan yhä jääräpäisesti

Kannanottoani meijerivoin puolesta (**Juoksija-lehti 8/2006**) on paheksuttu ja minua on syytetty faktojen vääristelystä. Suomessa on nimittäin mielikuva "tuhanissa tutkimuksissa kiistattomasti toteen osoitetusta kovien eläinrasvojen epäterveellisyydestä". Muuta voita ei saa kertoa.

Todellisuudessa voin vastaisuus perustuu heikolle tieteelliselle näytölle, eikä tiedeyhteisö millään muotoa ole asiasta yksimielinen.

Onnistuaksemme vakuuttamaan lukijamme joudumme palaamaan ajassa taaksepäin vuoteen 1972. Silloin Kansanterveyslaitoksen (KTL) pääjohtaja Pekka Puska perusti Pohjois-Karjala-projektin (PKP), jonka tarkoituksena oli vähentää Pohjois-Karjalan ennätyskellisen korkeaa sydäntautikuolleisuutta.

däntautikuolleisuutta.

Väestölle annettiin tietoa terveydestä ja terveellisistä elintavoista. Tupakanpolton, eläinperäisen rasvan, suolan ja sokerin käytön vähentämiseen sekä liikunnan lisäämiseen kannustettiin. Pohjois-Karjalassa tapahtui ihme, sillä sydäntautikuolleisuus laski. Voin vaihtaminen margariiniin toimi.

Valion tutkimusjohtaja Kari Salminen synnytti hetkeksi maahan rasvasodan ja tohtori Jukka Salonen kirjoitti The Lancet -lehdelle kirjeen, jossa hän piti PKP:n johtopäätöksiä liian optimistisina. Muut olivat hiljaa tai myötäilivät KTL:n linjaa. Pekka Puskan ihme ankkuroitiin kaikkien tietoisuuteen. Järjestettiin elintapamuutoksiin tähtääviä kursseja ja

seminaareja. Tupakan mainonta kiellettiin lailla 1978.

Sydäntautikuolleisuus laski koko maassa, ei ainoastaan Pohjois-Karjalassa. Tämä oli tietysti iloinen asia koko maan kannalta, mutta surullinen asia tutkijan kannalta. Mistä löytyisi se vertailukohta pohjoiskarjalaisiin, kun viereisissäkin maakunnissa tervehdyttiin samaan tahtiin, ja jopa nopeammin? Ei hätää – taitavan mainoskampanjan avulla PKP:stä tehtiin koko maata käsittävä projekti.

Vuosikymmenten varrella ja nykyisin yhä enenevässä määrin on kuitenkin julkaistu tutkimuksia, joissa todetaan, ettei kovilla eläinrasvoilla ole mitään yhteyttä sydän- ja verisuonitauteihin. Esimerkiksi Harvardin yliopiston

aineiston pohjalta rasvan kokonaisuus tai tyydyttyneen rasvan määrä ruokavaliossa ei tutkimuksen mukaan vaikuta sydäntautiriskiänsä lainkaan.

Useissa tutkimuksissa osoitetaan voin terveellisyys. Margariinia syöville lapsilla todetaan herkemmin ihottuma kuin lapsilla, jotka syövät meijerivoita ja voita syövien lasten joukossa on vähemmän astmaa.

Meijerivoin sisältämien tyydyttyneiden rasvahappojen ja sydän- ja verisuonitautien välillä ei löydy yhteyttä. Sydäntautien esiintyminen ei olekaan yhteydessä perinteisiin terveyden riskitekijöihin, kuten esimerkiksi siihen miten paljon ihminen on syönyt tyydyttynyttä rasvaa.

Voita ja muuta tyydyttynyttä rasvaa suosituksia enemmän syöneillä ei todeta runsaammin sydän- ja verisuonitaukeista johtuvaa kuolleisuutta kuin voita vältelleillä. Voin sisältämä konjugoitu linolihappo saattaa ehkäistä joitakin syöpiä.

Sydänsairauksia ei ehkäistä vaihtamalla voi margariiniin. Väite voin vahingollisuudesta on hyvin epävakaalla pohjalla. Emmehän jatka jääräpäistä voin vastustamista?

Christer Sundqvist

filosofian tohtori

ravintovalmentaja

Parainen

Jari Ristiranta

yrittäjä

Järvenpää

<http://www.foorum.info/>

hiilaritietoiset

22.1.2007 ilmestyi Kaleva-lehdessä mielipidekirjoitus voista. Käykää lukemassa kirjoitus ja kommentoikaa joko suoraan lehden toimitukseen tai minulle.

Lähde: Ravitsemus ja Terveys -blogi, 22.1.2007

Anonymous said...

Ihan hyvän jutun olet kirjoittanut. Minä syön mielelläni voita.

Linda

1/22/2007 7:23 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiva kun Kaleva-lehti julkaisi juttumme (Sundqvist + Ristiranta + Hiilaritietoiset-foorumin jäsenet). Syö sinä vain voita, **Linda**, kohtuullisesti.

Kiitos **Jari** skannauksesta! Kirjoitetaan jossakin vaiheessa lisää juttuja yhdessä!

1/22/2007 8:16 PM

Anonymous said...

Hyvän jutun olit kirjoittanut. Täytyy harkita voin syönnin lisäämistä.

Reijo

1/23/2007 9:36 AM

biponainen said...

Hyvä Christer!

1/23/2007 1:55 PM

Anonymous said...

Huomasin kirjoituksesi myös Åbo Underrättelserissä eilen. Toivottavasti joku vastaa mielipidekirjoitukseesi.

Jättebra Christer!

Linda

1/24/2007 12:43 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Jep **Linda**, kun näytti siltä, että Hufvudstadsbladet ei julkaisekaan voijuttuamme ruåtsiksi, pistin vähän erilaisella alkujuonnolla varustetun voijutun myös siihen maamme vanhimpaan sanomalehteen, eli Åbo Underrättelseriin. Se oli lisäksi vallannut lehdestä tosi upean paikan ihan pääkirjoituksen vierestä! Yllättäen huomasin Hbl:n myös julkaiseen juttumme. Olisi siitä voinut tulla maininta jossakin vaiheessa mielestäni. Mutta iloitaan siitä, että voikirjoittelut saivat arvoisensa foorumit. Nyt vain vilkkaasti kommentoimaan kirjoituksia!

1/24/2007 10:58 PM

Geenidoping tulee - pitävätkö urheilijat näppinsä poissa?

**

Tieteen päivillä puhunut johtava geenidopingin tutkija Bengt Saltin ennusti erytropoietiinista (epo) ensimmäistä geenidopingainetta muutaman vuoden sisällä. Kestävyysurheilijat ovat jo nyt syyllistyneet epon käyttöön, mutta toistaiseksi epo on joutunut urheilijan elimistöön ulkopuolisesta lähteestä. Lääketieteen kehittymisen myötä geenihoidosta on tulossa suhteellisen turvallista. Tähän saakka epon hallinta geenihoidon avulla on ollut liian vaarallista käytettäväksi, koska epon tuotantoa ei ole osattu hallita, vaan punasoluja on syntynyt helposti vaarallisen paljon ja veri paksuuntunut liikaa. Nyt prosessia on opittu hallitsemaan paremmin, ja hoitomenetelmä voi olla käyttökelpoinen.

Nähtäväksi jää, malttaako urheiluväki olla käyttämättä sitä. Minä olen itse aika kyyniseksi tullut dopingin suhteen urheilussa.

Veikkaan itse: Geenidoping tulee lopullisesti puhkaisemaan illuusion rehdistä urheilukilpailusta ja menetelmä otetaan laajamittaisesti käyttöön.

Tämän geenidopingin estoon olisi yksi helppo ratkaisu: Merkitkää kaikki prosessin aikana tarvittavat kemialliset aineet jollakin helposti dopingtestissä ilmi tulevalla merkkiaineella. Helppo juttu! En kuitenkaan usko, että tähän ryhdytään, sillä ahne lääketeollisuus ei halua jättää yhtäkään rahan ansaintakeinoa käyttämättä. Rahalla ei ole omatuntoa.

Lähde: Tiede -lehti, 12.1.2007

Ravintoa tutkitaan

**

Pistäkää muistiin lyhenne ELVIRA! Uutta ravintotietoa on tulossa. ELVIRA-tutkimusohjelmaan on valittu yhteensä 15 nelivuotista hanketta. Tutkimusohjelman päätavoitteena on tuottaa elintarvikkeista ja ravinnosta korkeatasoista ja innovatiivista tutkimustietoa, jonka avulla kuluttajan olisi helpompi valita terveellinen ja turvallinen vaihtoehto. Tutkimusohjelmassa tarkastellaan elintarvikkeisiin ja ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä monelta eri kantilta. Hankkeissa tutkitaan muun muassa kuluttajien käyttäytymistä, geneettisten tekijöiden vaikutusta, elintarvikkeiden

turvallisuutta, suoliston toimintaa edistäviä mikrobeja sekä elintarvikkeiden prosessoinnin mahdollisuuksia terveyden edistämässä.

Erityistä painoarvoa on asetettu tutkimuksen tieteelliselle, yhteiskunnalliselle ja taloudelliselle vaikuttavuudelle. Tulevien tutkimustulosten odotetaan olevan apuna kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä sekä suomalaisen elintarviketeollisuuden kehittämisessä, toteaa ohjelmapäällikkö Sirpa Nuotio.

Lähde: Verkkouutiset, 28.12.2006

Uutta tietoa Suomen Akatemialta 17.1.2007:

Miksi suomalaista ruokaa pitää yhä tutkia, vaikka sen on jo todistettu olevan turvallista ja hyvää? Juuri käynnistetyin, Suomen Akatemian rahoittaman Ravitsemus, elintarvikkeet ja terveys eli ELVIRA-tutkimusohjelman päätavoitteena on tuottaa elintarvikkeista ja ravinnosta tutkimustietoa, jonka avulla kuluttajan olisi helpompi valita terveellinen ja turvallinen vaihtoehto. Paitsi elintarvikkeita, ELVIRA tutkii myös mm. genetiikan vaikutusta ruoansulatukseen ja suomalaisten ruoan terveellisyyttä.

Suomen Akatemian rahoittaman ELVIRA—tutkimusohjelman odotetaan olevan apuna kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä sekä suomalaisen elintarviketeollisuuden kehittämisessä. "Vaikka jotkut ranskalaiset tai italialaiset poliitikot olisivatkin eri mieltä, on ruoka meillä hyvää ja lisäksi turvallista", toteaa Suomen Akatemian ELVIRA-tutkimusohjelman ohjelmapäällikkö Sirpa Nuotio. "Ongelma vain on siinä, etteivät ihmiset välttämättä osaa hakea terveellisiä vaihtoehtoja kaupan hyllyiltä", hän toteaa.

Pitkällä tähtäimellä tutkimusohjelmalla tavoitellaan erityisesti sitä, että meillä olisi helposti ja monipuolisesti saatavilla terveellisempiä elintarvikkeita. Nuotion mukaan nyt ongelmana on se, että on helpompi napata koriin se epäterveellisempi vaihtoehto, koska terveellisiä vaihtoehtoja ei joko ole tai niistä ei ole tarpeeksi tietoa. Myös väärät ruokatottumukset pitävät meitä lujasti otteessaan. Ruokailutottumukset kehittyvät, elintarvikevalikoimat muuttuvat ja laajenevat. Terveydellisistä ongelmista erityisesti lihavuus on lisääntynyt suuresti Suomessa ja länsimaissa yleensäkin. Se tuo monia muita kansanterveydellisiä ongelmia, valottaa Nuotio tutkimuksen taustaa. Toisaalta myös Suomen elintarviketeollisuus tarvitsee uusia ideoita. Siksi tutkimusohjelmalla myös etsitään Suomen elintarviketeollisuudelle vahvaa kilpailutekijää tällä saralla.

Ihmisen käyttäytymistä ja valintoja tutkimalla etsitään keinoja, miten ravintotottumuksiin voitaisiin vaikuttaa ja neuvoa ihmisiä paremmin valitsemaan terveellisempiä elintarvikkeita. Tutkimusohjelmassa käsitellään myös mikrobeja, jotka ovat hyvin tärkeitä ruoansulatuksen kannalta. Markkinoilla on jo paljon tällaisia tuotteita ja tiedetään että ne parantavat vastustuskykyä muita tauteja vastaan, mutta vaikutusmekanismia ei vielä tiedetä ja sitä halutaan selvittää, kertoo Nuotio.

Aineenvaihduntaa tutkimalla etsitään vastauksia siihen, miten valinnat vaikuttavat elimistössä ja miten terveysvaikutukset siellä syntyvät. "Ihmisillä on suuria eroja perimässä ja aineenvaihdunnassa. Tiedetään että toiset voivat syödä runsaasti rasvaa ja kananmunia eivätkä kolesteroliarvot nouse, toisilla taas arvot nousevat erittäin helposti. Vuorovaikutusta, missä suhteessa geenit ja missä ruoan koostumus vaikuttavat, ei täysin tunneta ja se on yksi tutkimusaihe. Parhaassa tapauksessa ELVIRAN tutkimustuloksien perusteella voitaisiin antaa yksilöllisempää ravitsemusneuvontaa jos perimä voitaisiin ottaa huomioon", miettii Sirpa Nuotio.

On suositeltavaa syödä ruokaa luonnollisessa muodossaan mutta aina se ei ole mahdollista. Prosessoinnilla voidaan parantaa elintarvikkeiden laatua esimerkiksi lisäämällä terveellisempiä aineosia ja niiden pitoisuuksia sekä ehkä poistamalla haitallisia. Myös tätä tutkitaan ohjelmassa. "Elintarvikkeiden energiapitoisuutta voidaan muokata pienemmäksi tai niihin voi lisätä ainesosia, jotka pitävät kylläisenä, jolloin niitä tarvitsee syödä vähemmän. Jukurtit ja leipä ovat tästä hyviä esimerkkejä, niihin lisätään jo nyt ravintokuituja. Myös vitamiineja lisätään ja ainesosia muokataan, jotta tuotteista tulee kevyempiä ja helpommin imeytyviä", kertoo Nuotio.

Keliakia on yksi yleisimmistä ravintoperäisistä elinikäisistä sairauksista ja sitä sairastaa noin prosentti suomalaisista. Tällä tutkimuksella pyritään siihen, että sairaus pystyttäisiin jo aikaisemmin tunnistamaan ja keliakikoille voitaisiin kehittää monipuolisempia elintarvikkeita. Keliakikon ruokavalio on aika yksipuolinen ja raskas ja olisi hyvä saada heille monipuolisempaa tarjontaa. Eräs mahdollisuus on poistaa elintarvikkeista haitallisia ainesosia, esim. viljatuotteiden jäämiä.

Yhdessä rahoitettavista hankkeista tutkitaan ruokailutottumuksia varusmiespalveluksen aikana. Lihavuus on myös miesten lisääntyvä ongelma ja varmaan huolenaihe myös puolustusvoimille. "Varusmiespalvelus sattuu aika herkkään aikaan nuoren miehen elämässä kun hän siirtyy pois kodin ruokailutottumuksista itsenäisen aikuisen elämänvaiheeseen. Tämä on vaihe, jolloin voitaisiin aika merkittävästi vaikuttaa ravitsemustottumuksiin ja valintoihin elämässä", selvittää Nuotio.

Lähde: Deskin ravintotoimittajille lähetetty materiaali, 17.1.2007

Anonymous said...

Kenen suusta tuo "keliaakikon ruokavalio on yksipuolinen ja raskas" -lause oli?

Olisi kiinnostava tietää, miten se, että jotkut viljatuotteet korvataan toisilla tekisi ruokavaliosta yksipuolisen ja raskaan. Keliakikko joutuu näkemään varsinkin alkuun hivenen enemmän vaivaa kuin tavis, mutta se, millaiseksi ruokavalio lopulta muodostuu on ihan samanlainen valinta kuin kaikilla muillakin.

Ärsyttää se, että kirjoitetaan asioista joista ei mitään tiedetä. Oliko tämä taas jonkun ah-niin-asiantuntevan ravitsemustoimittajan älynväläys? Keliakikko voi syödä tasan niin kevyesti ja monipuolisesti kuin haluaa.

Ainoa todellinen riski on se, että moni keliakikko sallii itselleen ylenmäärin herkkuja kompensoidakseen sitä, että joutuu luopumaan ruisleivästä.

p

1/17/2007 12:52 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Parahin *p*, pelkään pahoin, että tuon lauseen on kehittänyt Suomen Akatemian korkeasti oppinut henkilö. Tiedustelen asiaa.

En tunne keliakiaa tarpeeksi hyvin kommentoidakseni tiedon mahdollista vääristymää.

Palaan asiaan kun tiedän enemmän!

1/17/2007 12:58 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kysymykseen ei vielä ole tullut vastausta (1.2.2007), joten uudistin kysymykseni. Lisäksi lähetän tämän uutiskirjeeni Sirpa Nuotiolle niin, että hän näkee asian ajankohtaisuuden. Vaivaan julmasti Sirpaa uutiskirjeelläni kunnes saan vastauksen!

Elintarviketeollisuuden mukaan ei ole epäterveellisiä ruokia

**

Ruotsalainen lääkirilehti Läkartidningen kirjoittaa 15.1.2007 lihavuudesta ja pitää elintarviketeollisuutta pääsyyllisenä lihavuusepidemiaan. Vaikka elintarviketeollisuus Ruotsissa myöntää lihavuusongelman ei se kuitenkaan voi hyväksyä minkäänlaisia tuotteiden säännöstelyyn tai verokohteluun liittyviä toimenpiteitä. Nykyinen valistus ei pure, sen myöntää teollisuuskin, mutta omassa tuoterekisterissä ei löydy korjattavaa! Kaupalliset tahot puhuvat lämpimästi sen puolesta, että hyödyttömiä elintarvikkeita ei ole olemassa, vaan jokaisella tuotteella on oma arvonsa. Tässä teollisuus ja asiantuntijat ovat ihan eri linjoilla. Asiantuntijoiden mukaan kaupan hyllyiltä löytyy tuotteita, jotka aiheuttavat räjähdysnomaisesti lisääntyvän ylilihavuuden: sokeripitoiset virvoitusjuomat, makeat jäätelöt, karkit, sipsit jne. Lasten oman terveyden kannalta nämä tuotteet pitäisi saattaa erityistarkkailuun. Onko se voimakkaampi roskaruoan verotus, näiden tuotteiden mainonnan kieltäminen, muuttuvat määritykset miten tuotteet saavat olla esillä kaupassa tai jokin muu kulutusta hillitsevä toimenpide, siitä tullaan käymään keskusteluja Ruotsissa. Askel oikeaan suuntaan on Pohjoismaisessa Ministerineuvostossa hyväksytty toimenpideohjelma, jossa sovittiin voimakkaasta panostuksesta terveellisiin ruokatottumuksiin ja liikuntaan sekä lapsille suunnatun karkki-, sipsi- ja jäätelömainonnan rajoittamisesta. Toimenpideohjelman raporttia on pidetty edistyksellisenä (Health, food and physical activity – Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. Köpenhamn: Nordiska Ministerrådet; 2006). Miten minusta tuntuu, että tämä(kin) asia on vaiettu kuoliaaksi täällä Suomessa, aivan kuten keskustelu esimerkiksi teollisista transrasvoista?

Merkittävässä määrin valistusmateriaalia luetaan ja sen mukaan toimitaan vain sellaisissa perheissä, joissa jo ollaan hyvin ravintotietoisia ja harrastetaan esimerkiksi liikuntaa. Medel-Svenssoniin esitteiden sanoma ei uppoa.

[Jari](#) said...

Miksipä elintarviketeollisuus omia hyvin myyviä tuotteitaan kritisoi? Valitettavasti myös useimmat suomalaiset ravitsemusasiantuntijat ovat suorasti tai epäsuorasti elintarviketeollisuuden palveluksessa.

1/17/2007 12:43 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Jari on oikeassa sen suhteen, että elintarviketeollisuuden virsiä lauletaan monissa tutkimuslaitoksissa. Vaatikaa puolueettomuutta tutkijoiltamme! Varsinkin Kansanterveyslaitokselta, osittain verovaroin ylläpidetystä instituutiosta, toivoisi neutraalia näkemystä ravitsemuksesta ja terveydestä.

1/17/2007 12:48 PM

Köyhä syö epäterveellisemmin

**

Helsingin yliopiston kansanterveystieteen laitoksella toimivan Helsinki Health Study - tutkijaryhmän äskettäin julkaistu tutkimus on mielenkiintoinen. Sen mukaan alhainen koulutus ja ammattiasema, alhaiset tulot ja erityisesti taloudelliset vaikeudet johtavat siihen, että henkilö valitsee harvemmin ruokansa suositusten mukaan. Suomeksi sanottuna, karusti ja suoraan, köyhä syö epäterveellisemmin.

Tutkimuksessa oli mukana 8960 Helsingin kaupungin palveluksessa työskentelevää naista ja miestä. Suositusten mukaisia ruokavalintoja oli yhteensä kuusi:

1. tuoreita kasviksia päivittäin
2. hedelmiä tai marjoja päivittäin
3. tummaa leipää päivittäin
4. kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa
5. kasviöljyä ruoanvalmistusrasvana
6. kasvimargariinia leivän päällä

Jos vastaaja ilmoitti vähintään viisi suositusten mukaista ruokavalintaa, ruokatottumuksia pidettiin terveellisinä. Tutkimukseen osallistuneista 40-60-vuotiaista naisista vain 28 prosentilla ja miehistä 17 prosentilla oli terveelliset ruokavalinnat. Onkohan hieman outo 6-kohta mahdollisesti vaikeuttanut pääsyä terveellisesti ruokailevien joukkoon?

Tuloksia voi soveltaa esimerkiksi terveyden edistämisessä. Jotta suositusten mukaisia ruokavalintoja voitaisiin tukea ja näin ehkäistä kroonisia tauteja, tarvitaan muutoksia myös poliittisessa päätöksenteossa. Kasvisten, hedelmien ja marjojen sekä muiden suositusten mukaisten elintarvikkeiden verotuksen keventäminen voisi lisätä niiden käyttöä, ja näin tuettaisiin pienituloisten ja taloudellisissa vaikeuksissa elävien mahdollisuuksia syödä terveellisemmin, sanoo tutkija Tea Lallukka.

Lähde: Mediuutiset (Varakkaat syövät terveellisemmin), 17.1.2007

[Anja](#) said...

En läpäise testiä eli syön epäterveellisesti. Ja nyt vähän hymyilyttää :)

En käytä margariinia leivän päällä enkä syö päivittäin leipää - silloin tällöin kyllä. Ja nyt lounaalle - lihaisaa kaalilaatikkoa, jossa mukana myös ohrasuurimoita. Lisukkeena 1/2-1 tuore paprika juomaksi kivennäisvettä.

1/17/2007 11:56 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Nolona minunkin pitää myöntää **Anjan** lailla, etten läpäise testiä. Täältä löytyi toinen epäterveellisesti syövä!

1/17/2007 12:09 PM

Anonymous said...

Täältä löytyy myös epäterveellisesti syövä henkilö. Sain ohjeet sinulta Christer! Oletko harhauttanut minua :) he he. Hienoa kun jaksat näitä asioita ruotia näin monipuolisesti.

Pienenä väliaikatietona: Se "Liikkumattomuusdieetiksi" nimittämäsi ruokailuvalio on toiminut tosi hyvin. Suuret kiitokset ideoinnistasi! Tässä mennään joka aamu

munalla töihin.

Reijo

1/17/2007 1:23 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Reijo oli tosi mukava saada väliaikatietoja!

Toivottavasti pian saamme jonkun joka läpäisee ruoan terveellisyydestin!

1/17/2007 1:35 PM

Anonymous said...

Joo voita panen leivän päälle, katson sen niinkuin moni muu tervellisemmäksi kuin margariinin

Hyi soikoon sehän on transrasvaa.

1/18/2007 10:10 AM

[Anja](#) said...

"Joo voita panen leivän päälle, katson sen niinkuin moni muu tervellisemmäksi kuin margariinin

Hyi soikoon sehän on transrasvaa."

Ei nyt aivan näin. Margariini ei ole synonyymi transrasvalle. Joskus muinoin - eli silloin, kun meille alettiin suositella margariinia terveystuotteena - margariinissa oli runsaastikin transrasvoja. Nykyisin keinotekoisien transrasvojen lähteet ovat toiset. Suomalaisissa rasiamargariineissa ei juurikaan ole transrasvoja. Niitä löytyy elintarviketeollisuuden käyttämistä margariineista, eli potentiaalisia transrasvalähteitä ovat valmiit leivonnaiset, uppopaistotuotteet, liemikuutiot, einokset, kasvirasvajäätelö jne.

1/18/2007 10:37 AM

Anonymous said...

Eikös, kun kasviöljy kovetetaan synny transrasvoja?

1/18/2007 12:27 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anja selostaa oikein tuon nykytiedon pöytämargariinien sisältämistä transrasvoista, eli ei niissä taida näitä pahoja transrasvoja olla enää kovinkaan paljon.

Sen sijaan olisin huolissani ylipäättänsä margariinin terveysvaikutuksista. Ennen reissuun lähtöäni luin erittäin mielenkiintoista tutkimustyötä

vaihtoehtoruokavalioiden propagandalehdestä Nutrition & Metabolism. Siinä suhtauduttiin epäilevästi ns. osittain hydrogenoituihin (kovetettuihin) kasvirasvoihin.

Kun verrattiin mitä nämä keinotekoiset rasvat tekevät veren rasvaprofiilille verrattaessa käsittelemättömiin kasvirasvoihin, minulla nousivat runsaat hiukseni pystyyn kauhusta. Teollinen kasvirasvan käsittely (margariinin valmistus) tekee pahaa ihmiselle. Minulla on muistilehtiössäni lisäksi maininta: "huomaa mitä margariini tekee verensokerille (nousi 20% kuukauden kestäneen kokeen aikana), onko margariini syynä 2-tyyppin diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien lisääntymiseen? Miten on mahdollista, että margariinien tätä puolta ei ole tarkemmin tutkittu aikaisemmin?" Lukekaa tekini:

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/4/1/3>

Älkää antako erikoisten lehtien häiritä lukuinnostustanne. Vaikka kyseessä ei ole The Lancet tai NEJM on kuitenkin Nutrition & Metabolism käsittäkseni lehti, jota

voi pitää tieteellisenä ja sen sisältöä rikastuttavat käsikirjoitukset tarkistetaan muiden tiedemiesten toimesta.

1/18/2007 8:19 PM

Finriski 2007 käynnistyy

*

Kansanterveyslaitoksen kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus käynnistyy tammikuun lopussa. Tammi-maaliskuussa tehtävässä tutkimuksessa selvitetään suomalaisten terveyttä, elintapoja ja kansantauteja. Tutkimus on jatkoa jo vuonna 1972 Itä- Suomessa alkaneelle ja sen jälkeen viiden vuoden välein toteutetulle tutkimussarjalle.

Terveystutkimuksella kerätään tietoa yleisimmistä kansantaudeista eli sydän- ja verisuonitaukeista, aivosairauksista, syövästä, diabeteksestä, astmasta ja allergiasta ja niihin liittyvistä suoja- ja riskitekijöistä. Tutkimus on antanut vuosien varrelta arvokasta tietoa näiden tautien synnystä ja ehkäisystä. Se on myös auttanut terveyspolitiikan suunnittelussa ja sen toteutumisen seurannassa.

Tutkimuksessa yhteensä 10 000 iältään 25–74-vuotiasta henkilöä kutsutaan terveystarkastukseen viidellä alueella eri puolella Suomea. Näitä alueita ovat Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon maakunnat, Oulun lääni, Helsinki ja Vantaa, Turku ja Loimaa sekä yhdeksän Varsinais-Suomen kuntaa.

Tietoa kerätään kyselylomakkeella, terveystarkastuksessa tehtävillä mittauksilla ja verikokeilla sekä sokerirasituskokeen avulla. Tutkimukseen osallistuvat saavat tiedon laboratoriotutkimusten tuloksista ja näin myös tärkeää tietoa omasta terveydestään.

Kansanterveyslaitos julkaisee alustavat tutkimustulokset syksyllä 2007. Tulosten tarkka analysointi ja raportointi kestää kuitenkin vuosia.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 15.1.2007

Lisätietoja: Kansanterveyslaitos, erikoistutkija Markku Peltonen, p. 040 745 20 68, tutkimusprofessori, tutkimuksen johtaja Erkki Vartiainen, p. 050 569 11 57, tiedottaja Sari Yrjölä, p. 040 822 96 22

<http://www.ktl.fi/terveystutkimus>

Sipulilla kasvisvuosi hyvin alkuun

"**Kasvisvuosi alkaa sipulista**", sanoo Kotimaiset Kasvikset ry:n viestintäpäällikkö Pirjo Toikkanen. Sipuli on myötätulessa niin maailmalla kuin meilläkin. Sipulin kulutus on noussut sen hyvien makuominaisuuksien, terveellisyyden ja monipuolisen käytön vuoksi.

Nuoret taloudet ja kaupunkilaiset näyttävät suuntaa! He käyttävät sipuleita reippaimmin ja haluavat kokeilla monenlaisia sipuleita.

Avaa käyttöösi sipulin maailma!

Ruisleivällä diabeteksen kimppuun

Ruisleipä on terveellistä ja tutkimusprofessori Kaisa Poutasen mukaan tätä suomalaista kansallisaarretta voisi hyödyntää entistä enemmän myös tyypin 2 (aikuisiän) diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa. Poutanen puhui aiheesta torstaina Suomen Lääkäripäivillä ja Suomen Lääkärilehden haastattelussa.

Ruisleivässä on paljon kuituja ja antioksidantteja. Ruisleivän suolapitoisuus on ollut ongelma, mutta happamat leivät maistuvat usein suolaisemmilta kuin happamattomat. Tämä voisi mahdollistaa myös leivän suolamäärän vähentämisen.

Runsaan ruisleivän saannin arvellaan parantavan insuliinineritystä. Viljavalmisteiden on todettu vähentävän riskiä sairastua diabetekseen lukuisissa epidemiologisissa tutkimuksissa. Ruisleivän ja muiden täysjyväviljatuotteiden käytön ja diabeteksen ehkäisyn välillä on havaittu riskiryhmässä myönteinen yhteys myös laajassa suomalaisessa DPS-tutkimuksessa (Diabetes Intervention Study).

Professori Leo Niskanen Kuopion yliopistosta kertoi Lääkäripäivien puheessaan, että ruisleivän on muun muassa havaittu saavan aikaan vehnäleipää alempia aterian jälkeisiä insuliinivasteita terveillä koehenkilöillä. Tulos ei johtunut leivän kuitupitoisuudesta vaan mahdollisesti leivän rakenteesta tai ruisleivän muista ainesosista.

Teoriassa matalampi insuliinivaste aterian jälkeen voisi vähentää insuliiniresistenssiä tai parantaa haiman betasolujen toimintaa. Tällöin riskiryhmään kuuluvien insuliinineritys voisi parantua pitkällä aikavälillä. Rukiin hiilihydraatit näyttävät vaikuttavan myönteisesti myös insuliiniaineenvaihduntaan vaikuttavien geenien ilmenemiseen metabolista oireyhtymää sairastavilla. Ruis- ja kaurakuitujen on myös havaittu muun muassa laskevan veren kolesterolipitoisuutta. Näyttöä löytyy lisäksi viljapitoisen ruokavalion paksusuolisyöpää ehkäisevästä vaikutuksesta.

Oma kommentti: Tyypin 2 diabeteksessa on varottava nopeasti sokeristuvien ravintoaineiden nauttimista. Ruisleipä ei nosta verensokeria kovinkaan pahasti, joten sen nauttimista voi suositella. Sen sijaan Sydänliiton suosittelemia sokerikorppuja diabetespotilaan ei ole syytä nauttia.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 12.1.2007

[Anja](#) said...

Ruisleipä ei ole erityisen "hidasta" vaan itse asiassa kuuluu nopeasti sokeristuviin ruoka-aineisiin. Ruis itsessään ei tuo "hitautta" vaan eniten vaikuttaa valmistusmenetelmät. Hienoksi jauhettu ruis on yhtä nopeaa kuin hienoksi jauhettu vehnä.

Ruisleipää hypetetään aivan liikaa. Se on nopeasti sokeristuvaa ja sen avulla suomalaiset saavat suuren glykeemisen kuorman (Glykeeminen kuorma = glykeeminen indeksi x annosmäärä) Toki ruisleipä on parempi vaihtoehto kuin pulla tai sokerikorppu, mutta selvästi huonompi kuin kasvikset, marjat, kala, liha, joilla verensokeri pysyy helpommin tasaisena. Miksi muuten ei tehdä tällaista vertailua? Miksi ruisleipää verrataan ranskanpullaan? Ettei olisi tarkoitushakuinen koeasetelma?

Ruisleivän kuitu on pääasiallisesti liukenematonta kuitua, kun suurin hyöty on

geelityvillä kuiduilla, joita on marjoissa, pähkinöissä, kasviksissa, joita suomalaiset syövät aivan liian vähän. Mielestäni leivän hypetyksellä on saatu aikaan se, että leipä vie tilaa kasviksilta ruokavaliossa.

Ohessa vielä linkki glykeemisistä indekseistä. Ruisleivällä ja sokerilla on sama GI....

Ranskanleipä GI 101
Perunasose 100
Sokeri 92
Ruisleipä 92
Kaurapuuro 87
Banaani 76

<http://www.dansukker.com/omsocket/lasmer.asp?id=212>

Tämä on vain yksi lähde, mutta samanlaista informaatiota olen lukenut muistakin lähteistä.

1/14/2007 3:21 PM

Anonymous said...

Niin tässäpä sitä maallikolle purtavaa. Tutkimuksia tehdään leivästäkin puolesta ja vastaan. Jotenkin tuntuu, että näitä ei oikein viitsi enää lukea, kun uskottavuus menee kaikesta. Huomenna näin, ylihuomenna...

1/14/2007 8:05 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hei **Anja** ja "**maallikko**" ja terveisiä Hakunilasta. Minulla oli siellä ravintoluento. Juttelin mm. ruisleivästä ja meijerivoista. Yllättävän runsaslukuinen yleisö ilahtui kun en niin kategorisesti tuominnut tai ylistänyt jotain tiettyä ravintoainetta. Kerroin siitä miten ruoan pitää olla maistuvaa ja hyvää oloa tuottavaa. Ehkä tämä juttu sopii tähän ruisleipäjuttuun. Onhan ruisleipä hiilihydraattia niin kuin Anja valistaa, mutta hurjan hyvää ja "hiilihydraattiuskovaisten" mielestä terveellistäkin.

1/14/2007 8:47 PM

[Anja](#) said...

Ruisleivän syönnin oletettiin jossain vaiheessa vähentävän paksusuolensyöpää. Tämä tieto on kuitenkin vanhaa. Uusissa tutkimuksissa ei ole havaittu kyseistä ilmiötä. (Ja tämän kertoi mm. eräs syöpäsairauksiin erikoistunut lääkäri syöpää käsittelevässä tv-ohjelmassa. Valitettavasti en muista lääkärin nimeä.)

Minä kyllä oikeasti ihmettelen sitä, miten paljon ravitsemustiedotusta tehdään virheellisellä (kuten ruisleivän GI) tai vanhalla (paksusuolensyöpä) tiedolla.

1/15/2007 9:03 AM

[Juuso](#) said...

Ruisleivän GI on eräs malliesimerkki glykeemisen indeksin väärinymmärtämisestä ja sen merkityksen liiallisesta korostamisesta ruokavalion kokonaisterveellisyyden arvioinnissa.

Täysjyvätuotteilla on tutkimuksissa järjestään vahva aikuistyyppin diabetekselta suojaava vaikutus. Lisäksi usein jää ymmärtämättä, että vaikutus ei niinkään näyttäisi välittyvän täysjyväviljan kuidun vaikutuksella, vaan kokojyvän muilla suojaavilla yhdisteillä. Näin ruisleipää ja kokojyvätuotteita ei voidakaan nähdä vain

kuidunlähteinä, vaan ne indikoivat pikemminkin useammista suotuisista valinnoista ja yhdisteistä.

Kokojyvän suojaavat vaikutukset ovat olleet järjestäen suurempia kuin esim. kasviksilla ja hedelmillä, joten on ihan perusteltua todeta kokojyvätuotteiden tuovan lisäarvoa etenkin ylipainoisille henkilöille.

Joten jälleen pisteet Christerin suopealle linjalle! ;)
1/15/2007 10:09 AM

Anonymous said...

Miten leivän päälliset vaikuttavat GI:n? Eihän kukaan syö pelkkää kuivaa ruisleipää, joten miten GI muuttuu, jos siinä leivän päällä on voita ja metwurstia? Tai mitä kukin nyt leipänsä päälle laittaa.

Mielestäni leipää ei pitäisi sen takia hirveästi mainostaa, että ihmiset helposti korvaavat leivällä "oikeaa" ruokaa. Mielestäni esim. painonvartijoiden ohje syödä aterialla leipää on syvältä. Onhan paljon järkevämpää syödä vähän isompi annos sitä oikeaa ruokaa (mukaanlukien salaatti) kuin korvata osa ruoasta leivällä.

Mutta näin keliakkona suhtaudun lähtökohtaisen kielteisesti kaikkien viljojen (paitsi kauran) terveystieteisiin.
p

1/15/2007 11:02 AM

[Anja](#) said...

Tunnen ihmisen, joka syö pelkkää kuivaa ruisleipää - ja paljon. Hänen mielestään ruisleipä on terveyden a ja o. Hänen kolesteroliarvonsa ovat kuitenkin merkittävästi heikentyneet.

Ja ohjeeksi hän sai välttää kovaa rasvaa ja lisätä kokojyväviljaa...

Täsmennän vielä, että minusta kokojyvävilja voi olla osa ruokavaliota, jos viljatuotteet sopivat. Sen sijaan on fakta, että suomalaiset syövät liian vähän kasviksia ja että aterioita korvataan leivällä. "En minä nyt mitään isompaa syö, otan vain yhden pienen voileivän".

1/15/2007 11:51 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Erittäin mielenkiintoisia kommentteja! Ruisleivän päälle sipaistu ohut kerros voita ja reilusti rasvainen juustosiivu, tasoittavat merkittävästi leivän verensokeria nostavaa ominaisuutta.

Kyllä minun ohjeena pysyy tuo ruisleivän syöminen. **Kohtuus kaikessa kuitenkin.** Käydessänne esim. Leipätiedotuksen sivuilla voitte omin silmin todeta miten leivän ylistys voi pahimmillaan poikia melkoisia ylilyöntejä.

Veteraaniurheilija neuvoo syömään 2 palaa ruisleipää aamulla, lounaan yhteydessä 1 pala ja päivällisen yhteydessä 1-2 palaa. Runsaasti liikuntaa harrastava voi lisäksi syödä ruisleipää välipalana päivän mittaan 1-3 palaa.

1/15/2007 12:03 PM

Anonymous said...

Suomen lääkirilehdessä näyttää olevan maininta että hapan ruisleipä GI<55 miten tää taas suhtautuu Anjan antamaan GI 92 arvoon???

1/15/2007 12:32 PM

[Anja](#) said...

Ymmärsinkö nyt Veteraani ihan oikein? Suosituksesihan on lähes tulkoon sama kuin leipätiedotuksella, 6-9 palaa päivittäin.

1/15/2007 12:32 PM

[Anja](#) said...

Ihan tavallisella matematiikalla 52 on pienempi kuin 92. Ero saattaa johtua siitä, että vertailukohta on eri. Nuo listaamani arvot ovat verrattuna valkoiseen leipään. Jos vertailukohtana on glukoosi, arvot ovat seuraavat:

Ranskanleipä GI 70

Perunasose 70

Sokeri 65

Ruisleipä 65

Kaurapuuro 61

Banaani 53

Moniviljaleipä 45

Kannattaa katsoa se linkki, niin asia aukeaa ehkä paremmin. Toisaalta GI:n mittaus on varsin epämääräistä ja eri lähteistä löytyy erilaista tietoa, mutta hienojakoisella leivällä on tosiaan korkea GI - viljalajikkeesta riippumatta.

1/15/2007 12:45 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anja ihmettelee:

"Ymmärsinkö nyt Veteraani ihan oikein? Suosituksesihan on lähes tulkoon sama kuin leipätiedotuksella, 6-9 palaa päivittäin."

Leipätiedotuksen 6-9 leipäpalan suositus sopii mielestäni runsaasti liikuntaa harrastaville. On hyvä kun huomautat minua tästä rajoittuneesta katsantokulmasta. Kuvittelen blogini lukijoiksi valikoituneen pääosin liikuntaan hurahtaneita Suomen kansalaisia. Olet ihan oikeassa, Anja! Leipätiedotuksen viesti on liian optimistinen sellaiselle väestöryhmälle joka liikkuu kovin vähän. Erittäin vähän liikkuva ihminen rajoittanee nuo herkkupalat (ruisleivän siivut) 3-5:een.

Kaikilla ruisleipää rakastavilla on näin ollen oiva mahdollisuus lisätä ruisleivän syöntiään: Ylös, ulos ja lenkille!

1/15/2007 12:59 PM

Anonymous said...

Kuopion tutkimuksessahan käskettiin syödä vähintään 6 palaa ruisleipää ehkäistäkseen 2 tyypin diabetesta. Ei siinä puhuttu mitään, että liikuntaharrasteiset vain saavat syödä noin paljon.

1/15/2007 8:19 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Minulla on sellainen käsitys, että liikuntaa harrastamattoman on oltava varovaisempi leivän syönnin kanssa kuin liikuntaa harrastavan. Ei näin edistyksellisiä ajatuksia ole vielä Kuopiossa esitetty. :-)

1/15/2007 8:36 PM

[Thinker](#) said...

Onhan siinä totuutta, ettei liikunta kovin paljon motivoi suomalaisia.
En tiedä,
se ei vain tunnu luontevalta?

1/15/2007 11:30 PM

Anonymous said...

Eikös urheilijan nimenomaan olisi tärkeää syödä jotain oikeaa ruokaa, missä on runsaasti ravintoaineita eikä vain pupeltaa leipää?

Olen jostain lukenut (luultavasti jonkun lisäravinteen mainoksesta), että urheilevan ihmisen vitamiinien tarvekin on paljon suurempi kuin sohvaperunalla. Jos tämä pitää paikkansa, silloinhan urheilijalla pitäisi syödyn ruoan kokonaismäärän nousta (siis lisää ihan kaikkea, myös kasviksia jne), ei niin, että kuitataan lisääntynyt energiankulutus leivällä.

p

1/16/2007 8:04 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Jep ***p*** oikeata ruokaa pitää tietenkin syödä. Ei pelkällä ruisleivällä pitkälle potkita. Hyvä kun otit esille ravitsemuksen kokonaiskäsityksen. Välillä emme näe metsää puilta näissä keskusteluissa.

1/16/2007 8:18 AM

[pagisija](#) said...

Tässäpä yhden kuntoliikkujan näkökulma ja vuosien varrella fiilattu leipälinja.

Allekirjoittaneelle viljatuotteet ovat kätevä tapa säädellä päivittäistä ravintomäärää. Aktiivisina päivinä enemmän ruisleipää, lepopäivinä vähemmän. Jos aterialla on perunaa/pastaa/riisiä, ei leipää yleensä tarvita. Kasviksia ja proteiinia syön sen verran paljon, ettei niitä viitsi rankempinakaan liikuntapäivinä paljoa lisätä.

Nuo Christerin mainitsemat leipämäärät ovat osoittautuneet minulle aika lailla sopiviksi. Mutta aamulla pitää olla kaurapuuroa :)!

Totta on, että yksi sanoo yhtä, toinen toista. Parasta kai olisi itse kunkin opetella kuuntelemaan omaa kroppaansa valistuksen lisäksi. Onko näillä ruokavalinnoilla hyvä ja virkeä olo (esimerkiksi itse käyn tolkuttoman uneliaaksi, jos syön lounaaksi pasta-aterian; rasvansaannin vajuus taas oireilee holtittomana suklaan ja makkaran himona)? Pysykö paino hyvissä lukemissa, vai pitääkö tehdä korjausliikkeitä? Nautinko syömästäni ruoasta?

Eivät nämä nyt *niin* vakavia asioita ole, onneksi ;).

1/17/2007 8:30 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

pagisijalta saimme hyvin sopusointuisen kommentin. Miksi tehdä asia hankalammaksi? Kun energiantarve liikuntapäivinä suurenee voidaan vähän vapaammin myös syödä.

1/17/2007 9:56 AM

[Jari](#) said...

Juuso: *"Täysjyvätuotteilla on tutkimuksissa järjestään vahva aikuistyyppin diabetekselta suojaava vaikutus."*

Suurin osa ihmisistä käyttää viljatuotteita. Täysjyvätuotteet ovat terveellisempiä kuin pidemmälle jalostetut viljatuotteet. Luonnollisesti tutkimuksissa näkyvät terveysetujat niille, jotka ovat korvanneet epäterveellisempiä viljatuotteita täysjyvätuotteilla.

Kuitenkin jos vertailukohteena olisi hyvin vähäinen viljatuotteiden käyttö, niin todennäköisesti täysjyvätuotteiden kohtuullinen tai runsas käyttö havaittaisiin epäterveellisemmäksi.

1/17/2007 11:59 AM

Sotkun munkit vaarallisia?

*

Oulun yliopistossa tänään tarkastettavan Tuula Tähtisen väitöstutkimuksen mukaan varusmiesaikana lisääntyvä munkkien syöntejä uhkaa varusmiesten terveyttä. Ruokavalion muutos heikentää väittelijän mukaan varusmiesten insuliiniherkkyyttä. Myös heidän verensä rasva-arvot nousevat. Väitöksen mukaan varusmiesten munkkien syöntejä keskimäärin kolminkertaistuu armeija-aikana. Rasvarasitus on niin suuri, että se mitätöi lisääntyneen liikunnan tuoman hyödyn.

Väittelijä Tähtinen sanoo: Ylipainoiset kutsuntaikäiset nuoret miehet ja varusmiehet tulisi saada laihtumaan. Suosittelen juuri heille suunnattua täsmäehkäisyä, joka tähtää painonpudotukseen ja tupakoimattomuuteen, sillä ylipainolla ja tupakoinnilla on selvä haitallinen vaikutus insuliiniresistenssiin liittyviin kardiovaskulaarisiin riskitekijöihin jo nuoruusvuosien aikana. Puuttamalla ajoissa vaaratekijöihin valtimonkove-tustaudin ja diabeteksen kehittymistä voidaan hidastaa tai estää. Tämä on yhteinen haaste suomalaiselle perusterveydenhuollolle ja puolustusvoimille.

Näin kirjoittaa asiasta liikuntaupseeriksi opiskeleva kadetti Hans-Christian Sundqvist:

"No enpä tiedä tuosta väitöskirjatutkimuksesta. Kuulostaa aika erikoiselta. Totta voi olla se, että munkkien yms. syöntejä lisääntyy varusmiespalveluksen aikana, sillä ne eivät todellakaan maksa juuri mitään sotilaskodissa: 0,25€ - 1€. Puolustusvoimienkin tekemistä tutkimuksista käy selvästi ilmi, että varusmiesten keskipaino on noussut viimeisten 20 vuoden aikana. 1980 -luvulla keskipaino oli reilusti alle 70kg ja vuonna 2004 keskipaino oli 77,4 kg. Varusmiesten liikunnan määrä on kuitenkin melkoisen runsasta etenkin matalatehoisella alueella, tietysti riippuen hieman aselajista. Tässä jotain mitä keksin vastaukseksi ja sellaista mitä olen kuullut luennoilla. Jos väitöstutkimus todellakin pitää paikkansa, niin aika hälyttävältä näyttää."

Lähde: Turun Sanomat, 12.1.2007

Foolihappo ei ole hölmömpi vitamiini

*

Foolihapon, folaatin tai B9-vitamiinin nimeen vannotaan näinä päivinä. Se on se vitamiini, joka on IN! Ainoastaan tässä minun kielikoulussani foolihapolla on jotain tekemistä tyhmyyden kanssa. Fool on Lontoon murretta ja tarkoittaa hölmöä, tyhmää, hupsua, tyhmyriä jne.

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan runsas foolihapon saanti saattaa vähentää riskiä sairastua aivoja rappeuttavaan sairauteen, Alzheimerin tautiin. Niillä iäkkäillä henkilöillä, joiden foolihapon saanti ravinnosta ja ravintolisistä oli suurinta, oli vähäisin todennäköisyys sairastua Alzheimerin tautiin. Muilla B-ryhmän vitamiineilla ei havaittu vastaavaa vaikutusta. Tutkimus julkaistiin Archives of Neurology-lehdessä.

Foolihapon saanti ravinnosta tai ravintolisistä ei kumpikaan riittänyt yksinään, vaan vaikutuksen aikaansaamiseksi tarvittiin näiden kahden yhdistelmä. Tutkijoiden mukaan on kuitenkin liian aikaista suositella foolihappolisiä, sillä aiheesta kaivataan lisätutkimuksia. Foolihappoa saa ravinnosta muun muassa vihreistä kasviksista, hedelmistä, pavuista, lihasta, munankeltuaisesta ja kokojyväviljasta.

Tutkimusaineiston muodosti 965 henkilöä Manhattanilta, New Yorkista. Tutkitut olivat vähintään 65-vuoden ikäisiä ja heidän keski-ikänsä oli noin 76 vuotta. Heillä ei ollut dementiaa tutkimuksen alkaessa, mutta heistä 192 sairastui Alzheimeriin tutkimuksen aikana. Tutkimuksessa selvitettiin osallistujien ruokavaliot ja heitä seurattiin keskimäärin kuuden vuoden ajan.

Miten foolihappo vaikuttaa? Alzheimerin tauti on suurin dementian syy iäkkäiden keskuudessa. Sairaudelle ei valitettavasti ole olemassa hoitokeinoja. Sairaudessa muun muassa potilaan muisti, kommunikaatiotaito, oppimiskyky ja kyky päivittäisiin askareisiin heikkenee asteittain. Foolihappo saattaa suojella Alzheimerilta mahdollisesti hajottamalla veressä homokysteini-nimistä aminohappoa. Tämä on tosin hyvin kiistanalainen asia tällä hetkellä. Kohonneiden homokysteini-tasojen arvellaan liittyvän dementian lisäksi myös kohonneeseen sydän- ja verisuonitautiriskiin.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 10.1.2007



Stephen Twining Suomessa

Olin tänään kuuntelemassa Stephen Twiningia Helsingissä ja juomassa peräti neljä kupillista teetä. Tämä maineikkaan Twining-teesuvun edustaja vieraili Suomessa yrityksen 300-vuotisen taipaleen kunniaksi. Sain kuulla monta kiintoisaa yksityiskohtaa teestä.

Legendan mukaan Kiinan keisari Shen Nung oli ensimmäinen teenjuoja. Eräänä kauniina päivänä noin 2700 vuotta ennen ajanlaskumme alkua hän keitti itselleen juomavettä isossa astiassa, kun veteen putosi muutama villin teepensaankuori. Keisari maistoi juomaa ja havaitsi sen ihanan makuisiksi.

Tiesitkö, että brittien tapa juoda teensä maidon kanssa juontaa alkunsa kiinalaisen posliinin käyttöön teekuppeina 1700-luvulla? Kuppiin lorautettiin pikkuisen maitoa viilentämään kuppiin kaadettavaa kuumaa teetä.

Teepussi on yli 100 vuotta vanha keksintö! Kunnianarvoisa teentuojaja Thomas Sullivan New Yorkista ryhtyi vuonna 1904 lähettämään teenäytteitä kahden grammaan silkkipusseissa asiakkailleen. Monet asiakkaista olivat kiireisiä liikemiehiä ja he jättivät pussit avaamatta sujauttaen pussin sisältöineen kaikkineen teekannuun ja kaatoivat päälle kuumaa vettä. Tämä tapa yleistyi nopeasti ja teepussi oli keksitty! Kuten olettaa saattaa, kekseliäät ja mukavuudenhaluiset amerikkalaiset tekivät teepussista pian myyntivaltin. Jopa britit oppivat aikojen kuluessa käyttämään teepusseja ja teepussien suosio ylitti irtoteen saarivaltakunnassa 1950-luvulla. Tätä nykyä pussien sisältämät teenlehdet ovat yhtä laadukkaita kuin irtotee, ainoastaan hieman hienommaksi pussitee halutaan jauhaa. Tämä helpottaa aromin siirtymistä teeveeten.

Saimme kuulla pussiteen suosioista myös Suomessa. Täällä myydään noin 85 prosenttia teestä pusseissa. Stephen Twining pitää teepussia erinomaisena keksintönä, mikäli sitä käytetään oikein. Teepussia tulee pitää kupissa riittävän kauan (4-5 min), jotta aromi ja maku irtoavat hyvin veteen. Teepussin liikuttelemisen ei nopeuta tätä tapahtumaa, se irrottaa vain väriä nopeammin. Irtoteen Stephen kelpuuttaa sellaisiin perhepiiriin tapahtumiin jolloin halutaan nauttia teestä kiireettömästi. Mutta kurkistakaamme hetkeksi teen kiehtovaan historiaan:

Tee tuli Kiinasta Eurooppaan 1600-luvun puolivälissä. Englantilaiset suhtautuivat aluksi varsin kylmäkiskoisesti uuteen juomaan. Papisto piti teetä syntisenä juomana, olihan se lähtöisin pakanallisesta maasta. Lääkärit puolestaan väittivät, ettei teenjuonti voinut olla terveellistä. Ymmärrettävistä syistä teetä vastustivat kaikkein hanakimmin panimoala, joka pelkäsi, että tee vielä korvaisi oluen aamiaispöydässä! Hallitus lähti puolustamaan oluen valmistajia asettamalla teelle tuntuvaan veron. Englantilaiset tuntuivatkin jäävän kahvin ja oluenjuojien kansaksi kunnes Twiningin perhe muutti kaiken.

Vähän yli kolmikymppinen Thomas Twining aloitti 1706 teen myynnin Lontoossa. Erottuakseen joukosta Twining kampanjoi ututterasti teen puolesta. Hän panosti parhaisiin teelaatuihin ja vetosi hieman kavalalla tavalla erityisesti naisiin, joita pian alettiinkin tuomaan teetä juomaan tyylikkäällä kantotuoleilla.

Thomas Twiningin kuoltua vuonna 1741 yritystä jatkoi Daniel, joka tosin kuoli hyvin nuorena. Leskeksi jäänyt Mary jatkoi yrityksen pyörittämistä kunnes Thomas Twiningin pojanpoika Richard oli kyllin vanha ottaakseen liikkeen johdon haltuunsa. Richard I Twining sai britit toden teolla juomaan teetä. Onnistuttuaan taivuttamaan hallitusta luopumaan teeverosta teen kulutus kaksinkertaistui ja on siitä pitäen jatkanut kasvamistaan. Suomessa vierailut Stephen Humfrey Brodie Twining edustaa suvun kymmenettä sukupolvea.

biponainen said...

Mistä teestä pidät eniten?

1/10/2007 12:41 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Aamulla pitää tietenkin olla kahvia tarjolla, mutta iltapäivällä maistuu (Twiningsin) Earl Grey tee. Illalla maistuu vihreä tee (ei mitään erityistä suosikkia).

Parasta teetä ja teen asiantuntemusta saa mielestäni Turun kauppahallissa. Siellä on sellainen myymälä kuin "Turun tee ja mauste". Niillä on ihanaa Assam irtoteetä.
1/10/2007 1:25 PM

Bioaktiiviset aineet painonhallinnassa

*

Tuoreen tanskalaistutkimuksen mukaan tiettyjen bioaktiivisten aineiden yhdistelmästä saattaisi olla hyötyä laihduttamisen jälkeisessä painonhallinnassa. Tutkimus julkaistiin International Journal of Obesity -lehdessä. Katekiinien, kofeiinin, kapsaisiinin ja tyrosiinin yhdistelmä lisäsi tutkimuksessa lämmöntuotantoa ja sillä tavalla lisäsi perusaineenvaihduntaa. Lämmöntuotannon lisääntyminen johtui mahdollisesti sympaattisen hermoston aktivoitumisesta yhdisteiden johdosta, mutta tämän asian suhteen on vielä paljon epävarmuustekijöitä.

Katekiineja on suklaassa, marjoissa ja vihreässä teessä ; kofeiinia on kahvissa, kaakaossa ja pieniä määriä myös teessä ; kapsaisiinia on chilimausteissa ; tyrosiini on aminohappo, jolla uskotaan olevan aineenvaihduntaa kiihdyttävää vaikutusta.

Tutkijoiden mukaan lisätutkimuksia kaivataan, jotta voitaisiin selvittää muun muassa yhdisteiden pitkäaikaisen käytön vaikutuksia. Varsin vaatimattomalta aineiden teho myös vaikutti. Tutkimukseen osallistuneet 80 ylipainoista ja lihavaa henkilöä noudattivat aluksi vähän energiaa sisältävää ruokavaliota neljän viikon ajan. Sen jälkeen osallistujat satunnaistettiin kahdeksanviikkoista kaksoissokkojaksoa varten ryhmiin, jotka saivat joko bioaktiivisia yhdisteitä sisältävää valmistetta tai lumelääkettä. Osallistujista 57 sai valmistetta ja 23 lumelääkettä. Osallistujien keskimääräinen painonlasku oli ensimmäisen neljän viikon ruokavaijokson jälkeen 6,8 kiloa. Kahdeksan viikon tutkimusjakson jälkeen keskimääräinen kehon rasvapitoisuus oli valmistetta saavien ryhmässä 0,9 kiloa vähemmän kuin lumelääkettä saaneilla.

Lähde: Verkko uutiset, 5.1.2007

Anonymous said...

Jotenkin tuntuu turhalta tutkia laihdutus-, painonhallinta- tai kuntoasioita noin lyhyellä aikajänteellä. Jos halutaan tietää, miten jokin asia vaikuttaa painonhallintaan tai vaikkapa kunnon kehitykseen, pitäisi mielestäni LYHYIMMÄN tutkimusajan olla puoli vuotta.

En myöskään ymmärrä, miksi laihdutus/painonhallinta pitäisi tehdä "helpommaksi". Erilaiset laihdutuslääkkeet, aineenvaihduntaa ehkä kiihdyttävät aineet ym, ym, vain ehkäisevät terveiden elämäntapojen oppimista, kun kuvitellaan että se aine tekee työn puolestasi.

p

1/08/2007 8:37 AM

Nitraattipitoiset kasvikset alentavat verenpainetta

**

New England Journal of Medicine -lehdessä on julkaistu ruotsalaisten tiedemiesten toimesta kirje, jossa sanotaan nitraattipitoisten kasvien alentavan verenpainetta. Kyseessä on ihan pieni tutkimus, johon osallistui 17 tervettä tupakoimatonta nuorta aikuista. Näille annettiin kolmena päivänä nitraattilisä, joka vastasi 150-250 grammaa nitraattipitoista kasvista, kuten pinaattia, salaattia tai punajuurikasta. Toisena kolmena päivänä koehenkilöt saivat lumeravinnelisiä.

Tällä tavalla keskimääräinen diastolinen verenpaine nitraattia syöneillä oli 3,7 mm Hg matalampi kuin lumejakson jälkeisenä mittausjaksona. Kasvien edut verisuonille on tiedetty jo kauan. Kasvisvoittoisella ruoalla todettiin olevan hyötyä verenpaineen hallinnassa mm. vuosi sitten julkaistussa tohtori Paul Elliotin (Lontoo) tutkimuksessa, jossa 4680 ihmisten ravintopäiväkirjat käytiin läpi. Niillä jotka söivät rehuja oikein kunnolla oli matalampi verenpaine.

Aiemmin kuitenkin ei ole tiedetty mikä ravintoaine niissä kasveissa on myönteisen kehityksen takana. Tutkijoiden mukaan tarvitaan yhä lisäselvityksiä siitä, mihin nitraattien verenpainetta alentava vaikutus perustuu.

Lähde: Mediuutiset, 3.1.2007 ja NEJM 355: 2792-2793, 2006 (28.12.2006)

Hieno terveyslähjä

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto (Sitra) ja Suomalainen Lääkäriseura Duodecim tarjoavat Terveyskirjaston kaikille suomalaisille ilmaiseksi vuoden 2007 loppuun asti.

Kyseessä on todella kattava ja ajantasainen tietopankki terveydestä. Nauti ilmaisesta lahjastasi!

Näihin kannattaa tutustua:

- Lääkärikirja Duodecim, joka on lääkäreiden käyttämiin oppikirjoihin, hoitosuosituksiin ja tieteellisiin tutkimuksiin perustuva tietokanta.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=dlk
- Lääketieteen sanastossa selitetään lääketieteelliset termit.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=ltt
- Lääketietokeskuksen Lääkeopas on lääkäreiden käyttämän Pharmaca Fennican kansanpainos, johon on koottu tiedot kaikista Suomessa myytävistä apteekkilääkkeistä.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=far

Lähde: Sitra, 3.1.2007

Punaviini on terveellistä

**

Viini on terveellistä tutkijat julistavat tiedelehdessä Annals of Internal Medicine. Tämä on tietenkin hyvä uutinen viinin ystäville. Vain tällainen ilonpilaajaskeptikko kuten minä, voi olla tästä asiasta eri mieltä. Tutkijat tosin lähenevät jyrkkää kantaani viinin suhteen sanomalla, että viini on hyvää sydämelle vain jos juo enintään kaksi lasia päivässä.

Malti on valttia viininkin suhteen. Tutkijoiden kanta on, että maltillinen punaviinin juonti on suositeltavaa, mutta jo kahden lasin ylittävä päiväannos voi johtaa päinvastaisiin terveysvaikutuksiin. Kolme lasia punaviiniä päivässä nostaa verenpainetta.

Harvardin yliopiston tohtori Kenneth Mukamal, joka on yksi tutkimusraportin kirjoittajista sanoo, että on paikallaan puhua lääkärin kanssa ennen kuin lähtee toteuttamaan viiniterapiaa. Erityistä varovaisuutta viinin suhteen Mukamal kehottaa noudattamaan sellaisten potilaiden suhteen, jotka kärsivät korkeasta verenpaineesta. Punaviini kohottaa entisestään verenpainetta.

Tämän uuden viinitutkimuksen tulokset on saatu pitkään jatkuneessa "Health Professionals Follow-Up Study" nimisessä tutkimuksessa, joka käynnistyi Harvardin yliopiston toimesta jo vuonna 1986 ja siihen on osallistunut noin 51000 amerikkalaista miespuolista terveydenhoidon ammattilaista. Tunnettu ravintotieteilijä Walter Willett on tämänkin tutkimuksen taustalla.

Lähde: Aftonbladet, 2.1.2007

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 17) ilmestyy maaliskuussa vuonna 2007.