

Christerin ravintouutisia numero 23, elokuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

| | |
|--|----------|
| Christerin ravintouutisia numero 23, elokuu 2007..... | 1 |
| Johdanto | 2 |
| TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ! | 2 |
| Syökää kalaa - se on terveellistä | 3 |
| Koululaiset ovat väsyneitä | 4 |
| Valion terveysterroria | 5 |
| Christerin lista | 7 |
| Sokeri lihottaa | 11 |
| Henki ei lähde helpolla Suomessa | 12 |
| Kansanterveyslaitos oikealla linjalla..... | 13 |
| Voimaa vanhuksille..... | 16 |
| Zeoliitit - uusi terveyshaitta?..... | 18 |
| Ei enää kevyttuotteita lapsille! | 19 |
| Ravitsevaa tiedekeittoa | 23 |
| Christerin liikuntadieetti | 25 |
| Jokamiehen ja -naisen oikeudet liikkua luonnossa | 26 |
| Ykkösleiristä kakkosleiriin | 28 |
| Maito sopii urheilijoille..... | 30 |
| Anna rintaa - ei korviketta! | 32 |

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). ”Taito kuunnella omaa kroppaansa on avaintekijä kestävyysurheilussa”. Kesän treenikausi on sujunut hyvin!



KESKO



FINNSEMENT II



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



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!

Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 15.8.2007) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2007 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 5 euroa (tarjous!) 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 5 €/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 ilmestyy 5.9.2007.

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 alkavat 20 € / tilaisuus + 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

Syökää kalaa - se on terveellistä

Ravitsemuksen asiantuntijat kiistelevät lähes kaikesta:

- leipä lihottaa - leipä laihduttaa - leipää ei saa syödä ollenkaan - leipä pitää miehen tiellä
- rasva lihottaa - rasvaisella ruokavaliolla voi laihduttaa - margariini rulez - voi on aina voita
- proteiinit ovat tärkeitä - proteiinien roolia ravitsemuksessa korostetaan liikaa
- syö riittävän usein - vältä välipaloja - älä syö illalla - saa syödä mihin vuorokauden aikaan tahansa
- kananmunat ovat terveellisiä - kananmunat ovat epäterveellisiä

- jne.

Yksi on ja pysyy:

- kala on terveellistä

Ranskalaistutkimuksessa miesten ruokailua seurattiin tavallista tarkemmin. Tutkimukseen valittiin satunnaisesti 912 ranskalaismiestä. He olivat iältään 45-64-vuotiaita ja ajallemme tyypillisesti lähes joka neljännellä miehellä (23%) todettiin sokeritautia (diabetesta) ennakoiva insuliiniresistenssi.

Kun näiden miesten ruokapäiväkirjat kolmen päivän ajalta käytiin läpi havaittiin, että insuliiniresistenssiä esiintyi vain 13 prosentilla miehistä, jotka:

- söivät paljon kalaa
- käyttivät paljon maitotuotteita
- joille maistui viljatuotteet

Kun näistä kolmesta ruoka-aineesta löytyi harvakseltaan merkintöjä ruokapäiväkirjoissa, jopa 38 prosentilla miehistä todettiin insuliiniresistenssi. Erikseen tarkasteltuna kala oli kaikkein tehokkain insuliiniresistenssin ehkäisijä.

Yksinkertainen viestini kaikille suomalaisille voidaan ilmaista seuraavasti: Riittävän usein syökää hyvin valmistettua tuoretta kalaa, juokaa maitoa ja pistäkää juustoa *voileivän* päälle.

Se on terveellistä!

Lähde: [Journal of Epidemiology and Community Health 61: 810-817, 2007](#)

Koululaiset ovat väsyneitä

Koululaisilta on kysytty väsyttääkö heitä. Vastaus on aika usein, että väsyttää lähes joka päivä. Tuoreen Kouluterveyskyselyn mukaan päivittäinen väsymys on lisääntynyt selvästi yläluokkalaisten ja lukiolaisten keskuudessa.

Mistä väsymys johtuu?

- huono ateriarytmi
- vähäinen liikkuminen
- myöhään valvominen
- alkoholin käyttö
- tupakointi

Mitä useampia epäedullisia terveystottumuksia nuorella on, sitä yleisempää myös on päivittäinen väsymys. Nuorten riittävän pitkän yöneden varmistaminen, säännöllinen liikunta ja ateriarytmi ovat tutkijoiden mukaan ensisijaisesti perheen vastuulla. Myös koulun terveystiedon opetuksessa ja kouluaikaisen ruokailun järjestämisessä näihin tulee edelleen kiinnittää huomiota.

Päivittäistä väsymystä on joka kuudennella, tytöistä jopa joka viidennellä. Niillä oppilailla, joilla on huonot terveystottumukset, päivittäistä väsymystä on joka neljännellä. Mikäli myös kouluolot koetaan puutteellisiksi, päivittäinen väsymys lähes kolminkertaistuu.

Fyysiset oireet ovat lisääntyneet peruskoulun 8.- ja 9.- luokkalaisilla sekä lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoilla. Päivittäin vähintään kahta oiretta kokevien osuus on kasvanut yläluokilla 15 prosentista 18 prosenttiin ja lukiolaisilla 14 prosentista 16 prosenttiin neljän vuoden aikana. Pojista joka kymmenennellä ja tytöistä joka neljännellä on vähintään kaksi oiretta päivittäin.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 29.8.2007

Valion terveysterroria

Valio ei ole entisellään. Muistelen sellaisia aikoja jolloin ylpeästi join lasin maitoa, lusikoin rasvaisempia jogurtteja, herkuttelin kermajäätelöllä, suosin laadukkaita kotimaisia maitotuotteita. Nykyisestä Valion tuotannosta ei valitettavasti ole kovinkaan paljon hyvää sanottavaa. Aikamme erikoisia kevytrasvatrendejä siellä seurataan kansalaistemme terveyttä uhaten.

Herätys Valio!

- ei dioksiinilla terästettyä intialaista guarkumia enää ruokakerman joukkoon! Valio vetää kaupoista erän saastunutta ruokakermaa. 10 prosentin ja 15 prosentin ruokakermojen valmistukseen on käytetty myrkyllisiä jäämiä sisältävää sakeuttamisainetta (Lähde: [Helsingin Sanomat, 21.8.2007](#)).
- täysmaito paremmin esille maitohyllyissä ja kauppiaille ja kuluttajille enemmän tietoa maitorasvoista. Se iloinen punainen purkki paremmin näkyviin! Kunnolla rasvaa sisältävät maidot antavat parhaiten makua ruokaan ja parantavat sen rakennetta.
- älkää ottako jogurtista pois sen sisältämä luonnollinen rasva.
- kevytjogurtteihin lisäämämme keinomakeutusaineet aspartaami ja asesulfaami K ovat hyvin kyseenalaisia lisäaineita.

Kunnioittakaa aitoa maitoa!

anonyymi sanoi...

Onkohan se ruokakerma muutenkaan mitään OIKEAA kermaa.... ?

Ja miksi sitä `mitä ihmeen sammalta´ garrageenia sakeutusaineena on siinä luomukermassakin? Ei se ole sekään enää mitään OIKEAA luomukermaa...

Ja se iskukuumennettu kahvikerma on tosi pahaa ja säilyy äidiltä tyttärelle...

Ai kun saisi aivan ehtaa käsittelemätöntä kermaa kun ennen maidon päältä kuorittiin...

tiistai, elokuu 28, 2007 2:14:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ai kun saisi aivan ehtaa käsittelemätöntä kermaa kun ennen maidon päältä kuorittiin...

Nam, nam. Suunnilleen tuollaisella sanavalinnalla perustelen rasvaisempien maitotuotteiden käyttöä luentokeikoillani. KIITOS tuestasi Anonyymi!

tiistai, elokuu 28, 2007 2:24:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kiitos taas Crister loistavasta kirjoituksesta. Ei sinua pelkuruudesta voi syyttää!

En missään nimessä halua päästää Valiota helpolla tästä skandaalista, mutta eiköhän Eviran porukalla ole syytä tarkistaa valvontasysteemejään. Vaikka kovasti kehutaan suomalaista elintarvikkeiden valvontaa tässä guarkumi-skandaalissa taas näkee mitä tapahtuu kun Valion tapainen firma pistetään itse valvomaan omaa tuotettaan! Saastunutta ruokaa syödään kuukausitolkulla ennenkuin asiaan reagoidaan. Joidenkin lehtitietojen mukaan dioksiinista olisi Valiolla ollut tietoa jo useita kuukausia ennen päätöstä vetää valmistuserä pois kaupoista. Pelättiin ilmeisesti asian aiheuttamaa kohua. Valion menettelyä voidaan pitää todella törkeänä. Minä ainakin jätän Valion tuotteet ostamatta tästä lähtien.

Vakavasti kannattaa pohtia onko guarkumia käytetty Valion tehtailla tehtäviin lastenruokiin ja muihin ruokiin? Kuka tietää?

Mökkihöperö

tiistai, elokuu 28, 2007 3:17:00 PM

Jari sanoi...

Aina, kun elintarvikkeeseen lisätään lisäaineita, niin tällaisten myrkkyyongelmien riski kasvaa. Tässäpä taas yksi syy lisää suosia käsittelemättömiä elintarvikkeita ja jättää einekset kauppaan.

tiistai, elokuu 28, 2007 8:05:00 PM

A.K. sanoi...

Täältä luin, että purkillista tuota kermaketta vastaava määrä dioksiini olisi jo kahdessa grammassa silakkaa.

Silti olen täsmälleen samaa mieltä kanssasi. Onhan se hullua, kun ihmiset luulevat vedestä sakeutettua 5% kasvisrasvasekoitetta kermaksi ja vielä terveelliseksi sellaiseksi.

Mutta kyllä näihin samoihin rikkeisiin syylistyy myös muutkin meijeriyhtiöt, ei pelkästään Valio.

tiistai, elokuu 28, 2007 9:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Vilkkaan päivän päätteeksi on mukava pysähtyä lukemaan saapuneita kommentteja. Kiitos Mökkihöperö aina niin raikkaista ajatuksistasi. Eviran roolia en muistanutkaan korostaa kirjoituksessani. Hyvä kun edes kommentissa nyt tulee esille.

Jarin tapaan välttelen noita aineksia ja muita valmisruokia juuri niiden modernien E-vitamiinien takia. Guarkumia (E-412) on aika julmetun monessa elintarvikkeessa.

A.K. muistutti ihan oikein, että Valio ei ole ainoa syyllinen.

tiistai, elokuu 28, 2007 11:56:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Unifermin varastolta, Fazerin leipomosta ja Valion Mehutehtaalta otetuista guarkuminäytteistä ei löytnyt korkeita dioksiinipitoisuuksia, Elintarviketurvallisuusvirasto Evira tiedottaa.

Tutkimuksissa todettiin kaikkien näytteiden dioksiinipitoisuuksien olevan selvästi alle lainsäädännön ylärajan. Euroopan komission tulkinnan mukaan yläraja tutkituille tuotteille on 0,75 pikogrammaa tuotteen yhtä tuorepainogrammaa kohden.

Näytteet otettiin Unifermin varastolta Vantaalta, Fazerin Vaaralan leipomosta sekä Valion Mehutehtaalta Pitäjänmäeltä. Uniferm on suurin suoraan Intiasta Suomeen elintarvikekäyttöön guarkumia tuova yritys, Fazer ja Valio suuria guarkumia käyttäviä yrityksiä.

Lisäksi tutkittiin kaksi ravintolisää, joissa guarkumia on suhteellisesti suuri osuus tuotteesta. Näytteet tutkittiin Kansanterveyslaitoksen Kuopion laboratoriossa.

Ongelma liittyy todennäköisesti India Glycols -yrityksen guarkumeihin

Eviran tutkimukset tukevat tämän hetkistä kuvaa siitä, että ongelma liittyy yhdestä yrityksestä, India Glycols´ista, lähtöisin olevaan guarkumiin. Euroopassa jatketaan mahdollisesti saastuneiden guarkumierien jäljittämistä ja Euroopan komissio odottaa edelleenkin yksityiskohtaisia tietoja Intian viranomaisilta.

Tiedetään, että guarkumin korkeat dioksiinipitoisuudet liittyvät pentakloorifenoliin. On mahdollista, että pentakloorifenolia on käytetty torjunta-aineena sellaisessa guarkumissa, jota ei ole tarkoitettu elintarvikekäyttöön. Toinen mahdollinen selitys on, että guarkumia valmistettaessa käytetyssä apuaineessa on ollut pentakloorifenolia.

Jatkossa virasto seuraa muilta Euroopan unionin jäsenvaltioilta ja komissiolta tulevia tietoja ja ryhtyy tarvittaessa toimenpiteisiin. Lisäksi Tulli valvoo tehostetusti maahantuotavaa elintarvikekäyttöön tarkoitettuja guarkumieriä tutkimalla niistä pentakloorifenolia. (Finfood)

Christerin lista

*

Nyt ei julkaista [Schindlerin listaa](#) vaan Christerin listaa. Kyseessä on erilaisten ruokavalioiden TOP-lista.

Hämmästellään yhdessä erilaisten laihdutus-, elämänhallinta ja terveystieteiden lukumäärää. Listasijoitus määräytyy salaisen laskukaavan mukaan, johon sisältyy mm. laskelma tieteellisten tutkimustöiden lukumäärästä, ruokavalioiden järkevyydestä ja käyttökelpoisuudesta. Mitä korkeammalla listalla ruokavaliot esiintyy, sitä

todennäköisempää on, että dieettiin kannattaa uhrata aikaa ja rahaa. Dieetti on sitä lähempänä huuhaata, mitä alimpana listalla se esiintyy. Viime aikoina mm. vähähiilihydraattisista dieeteistä on julkaistu varsin runsaasti korkealuokkaisia tutkimustöitä ja näiden dieettien listasijoitus on jonkin verran noussut. Ravitsemus herättää tunteita ja vuorenvarmasti tämä lista myös kuohuttaa monien mieliä. Teidän kannattaa protestoida mikäli havaitsette suosikkidieettinne jääneen epäilyttävän kauas kärjestä. Perehdyn tilanteeseen ja korjaan mahdollisesti sijoituksen seuraavalla päivityskerralla mikäli siihen on aihetta. Suoranaisiin virheisiin puutun välittömästi. Huomioikaa, että tämä on minun henkilökohtainen käsitykseni ruokavalioiden järjestyksestä ja kenenkään ei pidä listan takia menettää yöunia!

Suluissa näkyy [edellinen listasijoitus](#).

1. (1) [Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset](#)
2. (2) [Glykeeminen indeksi \("verensokeribluus"\)](#)
3. (8) [Harvardin dieetti](#)
4. (3) [Ortoglykeeminen painonhallinta](#)
5. (6) [Kasvisruokavalio](#)
6. (4) [Kiloklubi ohjelma](#)
7. (5) [Keventäjät ohjelma](#)
8. (9) [Zone dieetti \(Barry Searsin dieetti\)](#)
9. (10) [Atkinsin dieetti \(ketogeeninen dieetti\)](#)
10. (13) [Montignac](#)
11. (7) [ENE-dieetti \(VLCD-dieetti, Nutrifast-dieetti\)](#)
12. (11) [Omenalla ohuemmaksi dieetti](#)
13. (17) [Välimeren dieetti](#)
14. (15) [Näkkileipädieetti](#)
15. (12) [Painonvartijat](#)
16. (14) [Nutrilett](#)
17. (16) [Pritikinin dieetti](#)
18. (21) [Schwarzbeinin menetelmä](#)
19. (19) [Bernsteinin dieetti](#)
20. (18) [Mercolan dieetti \("Ilman viljaa" -dieetti\)](#)
21. (20) [Kosher-dieetti](#)
22. (22) [Mammadieetti](#)
23. (31) [Pellinki-dieetti \("Heikkilän" ruokavalio\)](#)
24. (23) [Elävä ravinto](#)
25. (24) [Sugar Busters -dieetti](#)
26. (25) [Lutzin dieetti](#)
27. (26) [Body for Life](#)
28. (27) [Fuhrmanin dieetti](#)
29. (28) [Gersonin dieetti](#)
30. (29) [Okinawan dieetti](#)
31. (30) [Total Wellbeing Dieetti](#)
32. (32) [H-limit-dieetti \("Loikkasen ruokavalio"\)](#)
33. (33) [Scarsdalen dieetti](#)
34. (34) [Kivikauden dieetti \(Paleodieetti\)](#)
35. (35) [Tohtori Pakarisen dieetti](#)
36. (36) [Gluteeni-kaseiinivapaa dieetti](#)
37. (37) [Perunadieetti](#)
38. (38) [Makrobiottinen dieetti](#)

39. (39) [Evoluutiodieetti](#)
40. (40) [Robbinsin dieetti](#)
41. (41) [Grahamin dieetti](#)
42. (42) [Hellerien dieetti](#) ("Hiilihydraattiriippuvaisen dieetti")
43. (43) [Perriconen dieetti](#)
44. (44) [Laihduttaminen kaloreita laskemalla](#)
45. (45) [Fit for Life \("Elämäsi kuntoon"\)](#)
46. (46) [Riisidieetti](#) ([Duke University Diet](#))
47. (47) [Allévo ohjelma](#)
48. (48) [Hunza dieetti](#)
49. (49) Ezrin dieetti ("Rasvasi avulla hoikaksi", [Insulin control diet](#))
50. (50) [Vichyvesi dieetti](#)
51. (51) [Aineenvaihdunta dieetti](#)
52. (52) [Seksidieetti](#)
53. (53) [Hamptons dieetti](#)
54. (54) [Herbalife](#)
55. (55) [Hollywood dieetti](#) ([South Beach Diet](#))
56. (56) [Detox dieetti](#)
57. (57) [Go-dieetti](#)
58. (58) [Protein Power -dieetti](#)
59. (59) [Korkeaproteiininen dieetti](#)
60. (60) [Stillmanin dieetti](#)
61. (61) [Hedelmädieetti](#)
62. (62) [Kaalisoppadieetti](#)
63. (63) [Easy Body ohjelma](#)
64. (64) [Halleluja dieetti](#)
65. (65) [Best bet dieetti](#)
66. (66) [Craigin ohjelma](#)
67. (67) [Mehiläisen dieetti](#)
68. (68) Rasvanhuhteludieetti ("Fat Flush", [Gittlemanin dieetti](#))
69. (69) [Ananasdieetti](#)
70. (70) [Lentoemäntä dieetti](#) (4 päivän ihmedieetti, uranaisen dieetti)
71. (71) [Israelin armeijadieetti](#)
72. (72) [Yhden päivän juomadieetti](#)
73. (73) [Pysy solakkana CD](#)
74. (77) [Buddhalaisdieetti](#)
75. (75) [Roskaruokadieetti](#)
76. (76) Tietokonehakkerin dieetti ([Hacker's diet](#))
77. (74) [Veriryhmädieetti](#) ([D'Adamon Dieetti](#))
78. (78) [Valoravinto](#) ([Breatharian diet](#))

anonyymi sanoi...

Miksi ihmeessä kasvisruokavalio on noin korkealla sijalla? Minun on hyvin vaikea löytää mitään hyvää kasvisruokavaliosta paitsi se, että kasviksia oletettavasti syödään vähintään puoli kiloa päivässä.

P

keskiviikko, elokuu 22, 2007 12:04:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin *p*, kiitos kommentistasi. Tästä kasviruokavaliosta oli jo aiemmin puhetta edellisen kerran julkistaessani listani. Kasviruokavalion sijoitus on mielestäsi liian hyvä. Hyvin toteutettuna kasvisruokavalio on taatusti terveellinen, huonosti toteutettuna se voi johtaa puutostiloihin. Tutkimusnäyttö kasvisruokavalion puolesta on vahva. Tähän perustuu tämän ruokavalion korkea sijoitus.

keskiviikko, elokuu 22, 2007 12:51:00 PM

Anonyymi sanoi...

Monesti on juolahtanut yksinkertaiseen mieleeni, että miksi kasvisruokavalio on niin hyvä kuin monesti mainostetaan. Ymmärrän esim nykyisen lihantuotannon raakuuden/rankkuuden jne eräänä perusteluna. Mutta eikö nykyihminen olekin sellainen kuin on juuri sen takia, että alkoi syömään lihaa. Olemmeko jo 'tiemme' päässä, ettemme lihaa tarvitse? Vai mihin tarve lakkasi? Tarvitsen fiksumpiani neuvomaan...

H.Moilanen

keskiviikko, elokuu 22, 2007 3:42:00 PM

A.K. sanoi...

Minun listalla ensimmäiseksi kiilaisi hiilihydraattitietoinen ruokavalio! Sitähän eivät ole suomalaistutkijat juuri uskaltaneet tutkia, mutta omalla kohdallani en voi kuin ihmetellä sen positiivisia vaikutuksia.

On se ihmeellistä miten se vaikuttaa makutottumuksiinkin. Esimerkiksi salaatti on nykyisin herkkuani, olen siitä riippuvainen! Ennen söin sitä, koska sitä pitää syödä.

keskiviikko, elokuu 22, 2007 3:46:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin A.H. Moilanen. Ihmiselle sopii parhaiten monipuolinen sekaruoka. Kasviruokailu lienee varsin yksipuolista, tosin ei täysin mahdotonta toteuttaa täysin tyydyttävästi.

Hiilihydraattitietoisia ruokavalioita on vasta viime vuosina järjestelmällisesti tutkittu. Luulisin, A.K., että kaikki hiilihydraattitietoiset ruokavaliot ovat vahvassa nousussa myös tällä listalla.

keskiviikko, elokuu 22, 2007 6:53:00 PM

Anonyymi sanoi...

Puhummeko nyt täydellisestä vegaaniudesta vai sellaisesta kasvissyönnistä, johon kuuluu myös munia ja maitotuotteita?

Minusta täytyy myös huomioida se, miten helppo ruokavaliota on noudattaa. Ja käsittääkseni täysipainoisen vegaaniruokavalion koostaminen ei tosiaan ole mikään pala kakkua.

Ja jankutan tästä aina kun laitat listasi uudestaan niin kauan, että kasvisruokavalion sijoitus laskee radikaalisti. :)

P

torstai, elokuu 23, 2007 9:00:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Lainaan pan-Oulun langatonta nettiyhteyttä ja vastaan *p*:lle. Olen käynyt läpi kaikki kasvisruokavaliot. Tutkimuksia on useita tuhansia. Kasvisruokavalioiden listasijoitukseen ei näillä näkymin tule kovin paljon muutoksia. Kiitos energisyydestäsi!

torstai, elokuu 23, 2007 4:50:00 PM

Anonyymi sanoi...

Sinä listaat dieettejä. Ruokavalio on käsittääkseni elämäntapa. Onko tämä lista vain tietyn ajanjakson dieeteistä vai erilaisista elämäntavoista?

maanantai, elokuu 27, 2007 11:35:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Minun sanastossani dieetti = ruokavalio. Suurin osa ruokavalioista ovat luonteeltaan sellaisia, että niitä noudatetaan vain rajoitetun ajan, esim. kun painotavoite on saavutettu sitten lopetetaan tai ajaututaan pois ruokavalion parista. Toivon mukaan valitset ruokavalion, jota voit noudattaa koko loppuelämän. Esimerkkejä viimemainituista ovat nuo virallisterveelliset ruokavaliot, Zone, Atkins ja Montignac. Diabeetikko voi mieluusti noudattaa Bernsteinin dieettiä. Lista on sillä tavalla sekava, että siinä on sekä ravitsemuslinjauksia, kaupallisia ravinto-ohjelmia että puhtaita laihdutusdieettejä. Älkää ottako listaa liian vakavasti!

maanantai, elokuu 27, 2007 11:45:00 PM

Sokeri lihottaa

*

Olemme tottuneet kuulemaan, että rasva lihottaa. Tämä lienee aivan totta. Jos syömme liikaa rasvaa, saamme herkästi liian paljon energiaa ja tästä syystä olemme vaarassa lihoa. Ette ehkä ole kuulleet, että sokeri lihottaa. Sekin lienee valitettavasti aivan totta. Jos glukoosia joutuu verenkiertoon liikaa, silloin me myös lihomme.

Ihan tuoreessa tutkimuksessa Mount Sinai Collegen tutkijat Yhdysvalloissa ovat löytäneet suolistosta täsmälleen samat makureseptorit kuin kielessä. Näille makean tunnistimille on annettu nimet T1R3 ja gustduktiini. Sanonnat "maha haluaa makeeta" ja "makeaa mahan täydeltä" näyttävät olevan enemmän totta kuin tähän asti on ajateltu.

Mitä tällä sitten on tekemistä sokerin lihottavan vaikutuksen kanssa? Nyt löydetyillä

makureseptoreilla on tärkeä tehtävä elimistömme energia-aineenvaihdunnassa. Kun sokerit (hiilihydraatit) hajoavat suolessa, ne muuttuvat glukoosiksi. Glukoosi sitoutuu edellä mainittuihin makureseptoreihin, jotka alkavat erittää GLP-1-nimistä hormonia. Tämä suolistohormoni säätelee puolestaan insuliinin eritystä ja ruokahalua. Jos suolistossa on liikaa glukoosia sitä joutuu myös verenkiertoon liikaa. Jos hiilihydraattivarastot ovat ihmisellä täynnä esimerkiksi kovin vähäisen liikunnan takia, glukoosista tehdään varastorasvaa. Ihminen alkaa lihoa.

Makureseptoreiden toiminta saattaa selittää myös sen, miksi keinotekoiset makeutusaineet (esimerkiksi aspartaami) eivät ole purreet lihavuuteen odotetulla tavalla. Sekä sokerit että keinotekoiset makeutusaineet aktivoivat suoliston makureseptoreita, jolloin suolistohormonin ja SGLT1-nimisen proteiinin määrä kohoaa. Tämä johtaa sokerien tehokkaampaan imeytymiseen suolistosta. Mitä useammin reseptoreita aktivoidaan, sitä enemmän sokeria imeytyy vereen ja sitä enemmän elimistöllä on sokerikuormaa mistä on päästävä eroon. Joko hiilihydraattivarastoja kartuttamaan maksassa ja luurankolihaksissa tai ikävästi ylijäämäenergian muodossa rasvavarastoihin.

Vaikka laihduttaja rajoittaisi sokerien käyttöä, makureseptoreiden aktivoituminen esimerkiksi aspartaamilla johtaa kulutetun sokerin tehokkaampaan imeytymiseen. Kevytlimsan juominen ja sämpylöiden syöminen laihdutusmielessä on siis syytä ottaa uudelleen arvioitavaksi.

Tutkimuksesta kertoi [Proceedings of the National Academy of Sciences](#) -tiedelehti.

Uutisen bongasin [Tiede-lehdestä 22.8.2007](#)

[Henki ei lähde helpolla Suomessa](#)

Suomineidon on taas aihetta röyhistellä rintojaan. Suomi yhdessä muiden pohjoismaiden kanssa (paitsi Tanska!) ovat kärjessä syöpähoitojen tehokkuutta mitanneissa tilastoissa Euroopassa. Arvostetussa [Lancet Oncology](#) -lehdessä tänä tiistaina (21.8.2007) julkaistun tutkimuksen mukaan 57 prosenttia suomalaisista syöpään sairastuneista oli elossa viisi vuotta diagnoosin jälkeen.

Tutkijat ovat käyttäneet tilastoja 2,7 miljoonasta syöpätapauksesta 23 maassa. Parhaimmat luvut keuhko-, rinta, eturauhas-, paksusuolen- ja munasarjasyöpäpotilaiden henkiinjäämisestä mitattiin Pohjois-Euroopassa. Sen sijaan Brittein saarilla ja Tanskassa luvut jäivät jälkeen muista maista, joissa syövän hoitoon käytetään saman verran varoja. Matalimmat henkiinjäämisluvut mitattiin Itä-Euroopassa.

Lähde: [Verkkouutiset, 21.8.2007](#)

Anonyymi sanoi...

Nämä sinun otsikkosi ovat välillä aika mainioita. Otsikko "Suomalaisten syöpäpotilaiden henkiinjääminen Euroopan huippua" (Verkkouutiset) ei kovin paljon houkuttelee lukemaan. Sen sijaan oma virityksesi "Henki ei lähde helpolla Suomessa" houkuttelee lukemaan. Tuon taidon sinä osaat. Tosin taito riittää sinulla myös leipätekstin laadintaan. Otsikon jälkeen ei koe pettymystä, itse

tekstissä riittää vielä ihmeteltävää. Mikä mahtaa olla repäisevin otsikkosi? Onkohan se "Ryssä on likaisempi kuin suomalainen" vai "Alaston totuus lihavuudesta?". Huomaan sinunkin blogiotsikoihin siirtyvän seksiin viittaavaa. Monissa medioissa "pylly", "perse" ja "tissit" on valjastettu houkuttelemaan lukijoita. Sinulla nyt on niin tavattoman vaatimaton tuo myyntihomma ja mainostus sivustollasi (KIITOS siitä!), että sinulla ei ehkä ole tarvetta otsikoilla ilakointiin. Kiitos todella loistavista jutuista, joita teet suurella ammattitaidolla! Oma suosikkini on juttusi "Selkeästi sokeritaudista". Sitä on kopioitu moneen paikkaa keskustelufoorumeissa ja aina se tuntuu yhtä raikkaalta ja selkeältä.

Reijo

tiistai, elokuu 21, 2007 11:35:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Reijo kommentistasi. En minä pistä pahakseni jos tykkäät otsikoistani. Pikkuisen sillä silmällä niitä teen, että näitä juttujani luettaisiin. Erityisen herkulliset terveystieteen otsikot näyttäisivät houkuttelevan yliopistoväen blogiini (Blogini listataan jostain syystä Helsingin yliopiston TERKKO-palvelussa). Onko sitten viisasta houkutella oppineita blogiani lukemaan, se on sitten ihan eri asia. Huomaan myös otsikon voiman RSS-syötteissä. Hyvä otsikko houkuttelee lukemaan.

En minä tietenkään osaa arvioida mikä otsikoistani olisi ollut repäisevin. Olen iloinen jos ylipäättänsä joku vaivautuu lukemaan tätä blogiani.

Joitakin blogitekstejä olen saattanut valmistella viikkotolkulla, jotkut tekstit syntyvät 15 minuutissa. Laatu ei välttämättä parane kovinkaan paljon viikkotolkkuja miettien. Parempi päästää ajatukset heti vaan julki ja sitten katsoa jos riittää rohkeutta tehdä blogitekstistä ihan oikea juttu johonkin terveys-, liikunta- tai ravitsemuslehteen. Monen monta juttua on syntynyt kommenttien innostamana, ehkä tämäkin kommenttisi innostaa minua kirjoittamaan tästä otsikoinnista enemmänkin.

En voi olla mainitsematta, että tähän blogimaailmaan minut houkutteli "maalainen" nimimerkillä bloggaava kiinnostava henkilö naapurisaarelta. En uskonut tähän blogiprojektiin alkuunkaan, mutta nyt huomaan tästä jopa nauttivani. Luen paljon muiden kirjoittamia blogeja. Omani kalpenee useimpien taidonnäytteiden edessä, mutta en minä koe tässä mitään kilpailuasetelmaa. Minä väsään näitä blogitekstejä niillä taidoilla joita minulle on suotu. Lukijoita on riittänyt aivan hämmästyttävän paljon ja monilta tutuilta asiakkailtani kantautuu välillä hyvinkin mieluisaa ja kannustavaa palautetta.

Kiitos kun jaksat sepustuksiani lukea ja kommentoida, Reijo!

keskiviikko, elokuu 22, 2007 12:00:00 AM

[Kansanterveyslaitos oikealla linjalla](#)

Finfood kirjoittaa tänään (20.8.2007):

Kauppoihin voitaisiin tuoda III-oluen rinnalle miedompi II-olut, Kansanterveyslaitos (KTL) ehdottaa. Tämä olisi yksi keino lisääntyneen alkoholinkulutuksen aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi.

KTL:n pääjohtaja PEKKA PUSKAN mukaan kaavailun II-oluen tulisi olla III-olutta halvempaa, sillä KTL:n kannanoton mukaan mietojen alkoholijuomien verotusta tulisi muuten välittömästi nostaa. Alkoholivero tulisi kohdistaa nimenomaan etanolin määrään.

- Alkoholihaittojen ehkäisemiseksi ei ole olemassa hokkus pokkus -konsteja, mutta hyviä keinoja kyllä löytyy. On aivan päivänselvää, että mitä korkeampi hinta on, kulutus vähenee, Puska sanoo.

Verotus ja II-olut eivät Puskan mukaan kuitenkaan ole ainoita keinoja alkoholihaittojen ehkäisemiseksi.
Toimenpidekokonaisuuteen tulisi kuulua muun muassa nykyistä tehokkaampi alkoholivalistus sekä aktiivinen, haittoja ehkäisevä ohjaus terveydenhuollossa. Nuorisoon vetoavaa alkoholimainontaa tulisi rajoittaa esimerkiksi urheilukilpailuissa ja muissa yleisötilaisuuksissa. (minun lihavointini)

HIENOSTI SANOTTU Pekka Puska!

anonyymi sanoi...

Eikä ole. Hienosti sanottu siis.

Alkoholiverotuksen nostaminen ei vähennä kulutus, pelkästään Suomessa kaupasta ostetun alkoholin määrää. Kun riskiryhmillä ei ole varaa juoda riittävästi kaupan hinnoilla, ostetaan virolaista pirtua ja tullaan sokeiksi.

Toinen vaihtoehto on sitten se, että esim. alkoholistiperheissä lasten kurjuus vain lisääntyy, koska alkoholi on kauppalistalla tärkeämpi kuin mukuloiden ruoat.

Holhoava valistus ei myöskään auta vähääkään. Jos auttaisi, Suomessa olisivat kaikki olleet raittiita vuosikymmeniä. Sen verran ankaraa raittiusvalistusta täällä käytiin viime vuosisadan vaihteessa.

p

tiistai, elokuu 21, 2007 7:03:00 AM

Tiedemies sanoi...

Päämääränä alkoholikulutuksen ja erityisesti haittojen vähentäminen on tärkeä.

Nythän on huomattu, että kulutus on kasvanut, mutta haitat kasvaneet vielä suhteessa nopeammin. Eli selvästikään ei ole käynyt niin, että useimmat juovat vähän, vaan että vähät (tai siis monet) juovat useammin, meidän muiden pysyessä edelleen käytännössä raittiina.

Mietin vain, mahtaako tuo olla nykypäivää tuo mainonnan rajoittaminen ja josko siitä olisi mitään hyötyä? En tiedä, kuinka tämä nyt sitten on muutenkaan tämä ilmiö hallittavissa.

Näkisin syynä jonkinlaisen yleisen hillittömyyden. Ihmiset syövät ja juovat itsensä hengiltä. Pikemminkin pitäisi ihmisten löytää joku positiivinen vire elämäänsä muuten kuin juopottelemalla

ja mässäilemällä. Jos vain kielletään ja rajoitetaan, niin syntyy sellainen holhouksen ja kiusaamisen tunne niillekin, jotka eivät moiseen ole ryhtyneet.

tiistai, elokuu 21, 2007 9:52:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Minä jo ehdin iloita Kansanterveyslaitoksen valistusviestistä. Kommenteissa tulee lunta tupaan *P*:ltä ja Tiedemieheltä. Jatkan iloitsemistani kuitenkin. Kansanterveyslaitos on tarjonnut niin vähän ilonaiheita viime aikoina, että tätä ilonaihetta vielä jonkin aikaa maistelen itsekseni.

tiistai, elokuu 21, 2007 12:16:00 PM

Anonyymi sanoi...

Samoilla linjoilla tiedemiehen kanssa. Pitäisi ehkä kysyä, miksi ihmisten elämä on niin tylsää, että heidän täytyy täyttää jotain sisäistä tyhjiötä syömällä ja juomalla liikaa. Ja sitten yrittää tarjota jotain sen tyhjiön täyttämiseen.

Vai onko hillittömyys vain ihmiseen sisäänrakennettua mutta köyhyyden ja puutteen takia se ei ole ilmennyt aikaisemmin tässä mittakaavassa?

P

tiistai, elokuu 21, 2007 1:00:00 PM

Tiedemies sanoi...

En usko.

Että on sisäsyntyistä siis, ainakaan niin, että kaikki sellaiseen ryhtyisivät. Ihminen tarvitsee jotain mielekästä tekemistä.

En ole täysin eri mieltä Puskan kanssa siinä, että verotusta säätämällä voidaan parantaa asiaa. Kyllä on olemassa jokin verotuksen taso, jossa haitat ovat absoluuttisesti ajatellen vähäisimmät; Selvästi kieltäminen ei ole ratkaisu, eikä yletön verottaminenkaan, koska a) siitä kärsivät ne, joille alkoholi ei ole ongelma ja b) korvikkeiden käyttö ja pimeä kauppa lisääntyvät.

Mainoskiellostakaan en ole täysin sitä mieltä, ettei se toimisi, mutta pidän sitä huonona vaihtoehtona jo siksi, että isot juomayhtiöt ovat melko merkittäviä rahoittajia nuorten urheilulle. Jos näitä rahoja ei tapahtumien järjestämiseen ole saatavilla, niin on vaikea kuvitella miten sitä paikattaisiin; verorahoille on niin paljon ottajia

Kuten sanoin, hillittömälle alkoholinkulutukselle olisi hyvä tehdä jotain. Näitä ehdotettuja toimenpiteitä ei vaan voi (eikä minusta pidä) kaikessa laajuudessaan toteuttaa, eivätkä ne ongelmaa ratkaisisikaan.

tiistai, elokuu 21, 2007 2:35:00 PM

Voimaa vanhuksille

Sähköpostissa tuli tuhti paketti luettavaa: Terveystieteiden maisteri Janne Sallisen väitöskirja.

Dietary Intake and Strength Training Adaptation in 50-70-years old Men and Women. With special reference to muscle mass, strength, serum anabolic hormone concentrations, blood pressure, blood lipids and lipoproteins and glycemic control

Väitöstilaisuus oli perjantaina 17.8.2007 Jyväskylän Yliopistossa.

Janne Sallinen on monen vuoden aikana tutkinut vanhusten hauraus-raihnausoireyhtymää. Tällä oireyhtymällä tarkoitetaan sellaista vanhuuteen liittyvää terveyden heikkenemistä, jonka yleisiä piirteitä ovat mm. yleinen heikkous, painon lasku sekä tasapainon ja toimintakyvyn heikkeneminen. Riippumatta syistä, oireyhtymälle on ominaista lihasmassan vähentyminen ja lihasheikkous.

Sallinen on osoittanut, että voimaharjoittelulla voidaan tehokkaasti ehkäistä ikääntymiseen liittyvää lihasmassan, voiman ja toimintakyvyn heikkenemistä. Tämän lisäksi hän on tutkinut miten ravinto vaikuttaa tässä yhteydessä.

Väitöstutkimus koostui viidestä osatutkimuksesta. Sallinen tutki yhdeksää keski-ikäistä (noin 52-vuotiaita) ja kahdeksaa ikääntyvää (noin 72-vuotiaita) voimaurheilijaa (veteraaniurheilijoita, heittäjiä) ja vertasi näitä vastaavan ikäisiin vertailumiehiin. Testattiin miten reippaasti jalat ojentuivat, miten paksut lihakset olivat ja sitä miten ravinnonsaanti vaikutti kehon koostumukseen. Toisissa tutkimuksissa verrattiin toisiinsa toisaalta ravitsemusohjausta saavia ja toisaalta normaalisti ruokailevia naisia ja miehiä, jotka voimaharjoittelivat 21 viikkoa 2 kertaa viikossa nousujohteisesti (harjoituspainot 40-80% maksimista).

Ravitsemusohjausta annettiin tutkimuksen aikana kahdesti tavoitteena ohjata tutkittavia kiinnittämään huomiota riittävään energian ja proteiinin saantiin sekä suositeltuun rasvan ja kuidun saantiin.

Jatkuvasti voimaharjoittelua harrastavilla miehillä lihasvoima säilyi vertailuhenkilöitä suurempana vielä vanhemmalla iälläkin. Myös voimaurheilijoiden kehon rasvaton massa oli vertailuhenkilöitä suurempi, mutta reiden lihaspaksuus ei eronnut ryhmien välillä. Kehonpainoon suhteutettu ravinnonsaanti ei eronnut ryhmien välillä. Ravitsemusohjaus paransi ruokavalion rasvan laatua vähentämällä tyydyttyneen rasvan saantia sekä naisilla että miehillä. Lisäksi proteiinin saanti kasvoi naisilla ja hiilihydraattien ja kuidun saanti miehillä ravitsemusohjauksen seurauksena.

Ravitsemusohjaus lisäsi voimaharjoittelun aikaansaamaa reiden lihasmassan kasvua naisilla, mutta miehillä reiden lihasmassan kasvussa ei ollut eroa ryhmien välillä. Molemmilla sukupuolilla lepoverenpaine laski lievästi ja paastoverensokeri säilyi muuttumattomana voimaharjoittelujakson aikana. Voimaharjoittelu sai aikaan laskua LDL-kolesterolipitoisuudessa ja seerumin kokonaiskolesteroli /HDL -kolesteroli -suhteessa naisilla, mutta miehillä ei nähty muutoksia veren rasva-arvoissa.

Tutkimus osoitti, että molemmilla sukupuolilla voimaharjoittelulla voidaan tehokkaasti vähentää vanhuuden hauraus-raihnausoireyhtymän riskiä lisäämällä lihasmassaa ja voimaa sekä parantamalla aineenvaihdunnallista terveyttä. Ikääntyvillä naisilla ravitsemussuositusten mukainen riittävästi energiaa ja proteiinia sisältävä ruokavalio edesauttoi voimaharjoittelun aikaansaamaa lihasmassan kasvua ja positiivisia muutoksia veren rasva-arvoissa.

Sallinen suosittelee ohjattua kuntosaliharjoittelua ikääntyville. Kuntia voidaan suositella helpottamaan ikääntyvien kuntosaliharjoittelua mm. järjestämällä ohjattua "seniorikuntosaliharjoittelua". Lisäksi tutkimus kannustaa kuntia järjestämään ravitsemusohjausta hauraus-raihnausoireyhtymän riskiryhmään kuuluville ikääntyville henkilöille.

anonyymi sanoi...

Ihmisiä havainnoidessani olen tullut siihen tulokseen, että monet asiat, jotka tuntuvat liittyvän väistämättä vanhuuteen ovat oikeastaan enemmänkin opittuja käytösmalleja. Ihmiset vain alkavat tietyissä iässä ottaa ruskehtavan lyhyen permanentin, pukeutua popliinitakkiin ja läskipohjakenkiin, alkavat kävellä hitaasti ja varovasti, antavat itsensä painua kumaraan ja ennen kaikkea lakkaavat olemasta kiinnostuneita muista asioista kuin juoruista.

Toki ihminen varmasti raihnaustuukin mutta tosiaan, vaikuttaisi ihan siltä, että ihmiset jossain vaiheessa vain alitajuisesti toteavat, että nyt on peräseinä näkyvissä ja täytyy ruveta käyttäytymään iän edellyttämällä tavalla.

P

tiistai, elokuu 21, 2007 7:13:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Nyt olen *P*:n kanssa vähän eri mieltä. Vanhuusiän mukanaan tuoma liikkumattomuus ja voiman puute johtuu kyllä usein nuoren tutkijan Janne Sallisen kuvaamasta hauraus-raihnaisuus-ilmioistä. Ehkä karuimmalla mahdollisella tavalla tämä ilmeni oman äitini tapauksessa. Dementia, lihasperäinen sairaus ja kortisonilääkitys vei koko elämänsä ajan runsaasti liikkuneen ja eloisan ihmisen vähitellen hauraammaksi ja hauraammaksi. Äiti poistui keskuudestamme kuihtuneena ja väsyneenä viime vuonna.

Sanoisin, että ne ikäihmiset, jotka vielä kykenevät itsenäiseen liikuntapanokseen, tekevät oikein käydessään usein ulkona liikkumassa ja mahdollisesti myös kuntosaleilla lihaksiaan voimistamassa. Ystäväni, professori Harri Suominen, kuvaa tätä raihnaisuusilmiötä hyvin hienosti. Silloin ihminen on ikään katsomatta vanha jos ei enää ehdi suojatien yli vihreän valon palaessa. Tuota vihreällä vyöhykkeellä pysyttelemistä kannattaa harjoittaa reilulla liikuntapanoksella koko elämänkaaren ajan.

tiistai, elokuu 21, 2007 12:27:00 PM

Anonyymi sanoi...

En tarkoittanutkaan, etteikö ihan oikeaakin vanhuudesta johtuvaa haurastumista olisi olemassa, ja varmasti se on hyvin yleistäkin, kun ihmistä ei ole suunniteltu kestämään ikuisesti.

Mutta kun toiset ihmiset ihan selvästi rupeavat vanhoiksi heti 50 tai 60 täytettyään tai eläkkeelle jäätyään.

P

tiistai, elokuu 21, 2007 1:02:00 PM

Zeoliitit - uusi terveyshaitta?

*

Silmiin sattui hieman hätkähdyttävä uutinen Ruotsinmaalta: Pölyn määrä on noussut muissakin kodeissa kuin meikäläisen.

Tekstiilit tuottavat pölyä aiempaa enemmän ja tästä voi aiheutua terveyshaittoja. Pöly on peräisin pyykkiaineista. Monissa pyykinpesuaineissa fosfaatit on korvattu [zeoliiteilla](#) (synteettisillä natriumalumiinisilikaateilla). Maailmanlaajuisesti niitä käytetään pesuaineissa miljoona tonnia. Pyykkiin zeoliitit jäävät pesun jälkeen hiukkasina. Ruotsin kuluttajaviranomaisten mukaan nykyiset pesukoneet eivät huuhtelee pyykkiä riittävästi. Tämä on lisännyt zeoliittihiukkasten määrää puhtaissa tekstiileissä.

Fosfaatit kuormittavat vesistöjämme ja sen takia on tietenkin hyvä, että pyykinpesuaineissa pyritään luontoystävällisempään suuntaan. Jos tämä fosfaattien korvaaminen zeoliiteilla kuitenkin johtaa keuhkojemme lisääntyneeseen kuormitukseen, silloin on menty ojasta allikkoon.

Altistumista ilmassa oleville hiukkasille pidetään merkittävänä haittana terveydelle ja viihtyvyydelle. Nykyihminen viettää ajastaan jopa 85 % sisätiloissa, joten sisäilman laadulla on merkitystä.

Lähde: [Tiede uutiset, 20.8.2007](#)

r1sc1 sanoi...

Taajama-alueilla fosfaatittomien pesuaineiden käyttöä on mielestäni vaikea perustella, koska jäteveden käsittelyn yhteydessä tehtävä fosforinpoisto on niin tehokasta (yli 99%). Haja-asutusalueilla niiden käyttöä voi perustella paremmin, kun jätevedenpuhdistamoja ei juurikaan ole. Silti on syytä muistaa, että suurin osa talouksissa syntyvän jäteveden fosforista on ihmisperäistä, eli ulosteen ja virtsan mukana poistuvaa fosforia. Fosfaatittomien pesuaineiden käyttö aiheuttaa paitsi pölyongelmia sisäilmaan myös ongelmia pesukoneille: pumpput tukkeutuvat zeoliittimönjämästä ja rikkoutuvat jne. -- kysy vaikka joltakin kodinkonekorjaajalta. Itse käytän fosfaatillista pesuainetta (niitäkin onneksi kaupasta vielä saa), koska

- pesuaineiden mukana jätevesiin joutuva fosfori on vain pieni pisara isossa virrassa
- fosfaatit saadaan tehokkaasti puhdistettua jätevesistä
- fosfaatillinen pesuaine säästää pesukonettani, ja näinollen ympäristöä, kun ei tarvitse kolmen vuoden välein vaihtaa uuteen koneeseen.

Fosfaatittomien pesuaineiden väitetty ympäristöystävällisyys on kupla, vainoharhaisemmat varmasti luulevat sen olevan pesukonevalmistajien ja pesuainevalmistajien salaliitto -- arvaatte kyllä miksi. ;)

maanantai, elokuu 20, 2007 10:08:00 PM

r1sc1 sanoi...

Ai niin, tämä jäi edellisestä:

http://www.rakentaja.fi/pdf/Hajahanke/Kuivakaymalat_ja_jatteen%20hyotykyaytto.pdf

maanantai, elokuu 20, 2007 10:11:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvin mielenkiintoista r1sc1!

maanantai, elokuu 20, 2007 11:54:00 PM

Anja sanoi...

Zeoliittijäämiin voi vaikuttaa pesuaineen annostelulla sekä huuhteluilla. Meillä on sen verran vanha kone, että pulverista ei ole (ainakaan toistaiseksi) aiheutunut ongelmia.

Jos pöly häiritsee, voi tosiaan vaihtaa fosfaatilliseen pesuaineeseen, tai lisätä huuhteluja, jolloin veden kulutus luonnollisesti on suurempi.

Noin ylipäänsä pyykinpesua kannattaa miettiä. Ihmiset pesevät monesti puhtaita vaatteita.

tiistai, elokuu 21, 2007 11:16:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Ajattelemisen aihetta antaa Anja. Meidänkin urheiluperheessä pyörii pyykinpesukone joka ilta. Vaimo on kovasti ympäristötietoinen, täytyy keskustella näistä zeoliiteista ja fosfaateista ja hikisistä vaatteista.

tiistai, elokuu 21, 2007 12:31:00 PM

[Ei enää kevyttuotteita lapsille!](#)

Kun käynte ruokaostoksilla huomaatte maitohyllyssä tutun ilmiö: **Rasvaa 0,0%** On rasvatonta maitoa, jogurttia jossa rasva on korvattu lisäaineilla ja sokerilla, vähärasvaista lihaa jne. Näitä mahdottoman kevyitä tuotteita. Mukamas terveystuotteita!

Onko tässä mitään tolkkua? Ei ole. Varsinkaan jos on kyse pienestä kasvavasta lapsesta. Uuden tutkimustiedon mukaan lapsi tarvitsee rasvaa. Tämän tiesi mökin mummo aikanaan ja uskoo siihen yhä vakaasti. Viisainta on muidenkin tästä lähtien sulkea korvat ja peittää silmät törmätessään nykylinjaukseen missä rasvasta tehdään kaiken pahan alku ja juuri. Vanhempien pitää miettiä kahdesti mikäli jatkossa aikovat tarjota jälkikasvulleen noita rasvattomia kevyttuotteita. Rasvattomat tuotteet eivät mielestäni kelpaa aikuisväestöllekään ja vain sekoittavat järkeviä ostopäätöksiä tekevien ajatusmaailman, mutta tutkimustiedon mukaan rasvattomat tuotteet ovat erityisen vahingollisia juuri lapsille. Tutkijat eivät suosittele vähärasvaista ja sokerista ruokavaliota lapsille.

Vaikka lasten ja aikuisten rasvanpoltossa ei suuria eroja ole, tutkijat totesivat lasten polttavan rasvaa paljon enemmän kuin aikuinen kun se suhteutettiin heidän energiankäyttöön. Lapsille saatiin lukema 0.047 ± 0.01 g/kcal ja aikuisille 0.032 ± 0.01 . Ei noista lukemista ymmärrä ainakaan näin yksinkertainen ihminen kuin minä juuri mitään, mutta asiaan perehtyneiden tutkijoiden mielestä tällainen ero on merkittävä ($p < 0.02$).

Mihin lapset tarvitsevat rasvaa? Tutkijoiden mukaan lapsi tarvitsee ennen murrosikää rasvaa normaaliin kasvuunsa. Positiivisessa energiataaseissa valkuaisainesynteesi on riittävän tehokasta, rasvojen varastointi tehokkainta ja luunkasvu oikealla tolalla.

Tässä on ravitsevaa [tiedekeittoa](#) tarjolla. On mukava seurata miten nykylinjaukselle kiusallisesta uutisesta kerrotaan eri tiedotusvälineissä. Mukavia soppahetkiä tarjolla? Tutkimustulokset tukevat nykyisiä uudistuneita ravitsemusoppeja suositellessaan lasten ruokavalioon tarpeellista määrää rasvaa, jotta heidän energia- ja ravitsemustarpeet täyttyvät. Tähän mennessä tiedekeittoa syövien suut täällä Suomessa on yritetty hiljentää ja varoitettu lapsia syömästä rasvaa.

Alkuperäinen lähde: John C. Kostyak, Penny Kris-Etherton, Deborah Bagshaw, James P. Delany and Peter A. Farrell. Relative fat oxidation is higher in children than adults. [Nutrition Journal 6:19, 16.8.2007](#)

pilkunviilaaja sanoi...

Menee vähän pilkunviilaukseksi:

Veteraaniurheilija: "Tutkijat eivät suosittele vähärasvaista ja sokerista ruokavaliota lapsille."
Mediuutiset: "Tutkijat eivät suosittele vähärasvaista ja -sokerista ruokavaliota lapsille." BBC, jota mediuutiset käytti lähteenään: "To give them low-fat and sugar-free products is a bad idea."
Mielestäni oikea suomennos olisi, että "tutkijat eivät suosittele kevyttuotteiden antamista lapsille."

lauantai, elokuu 18, 2007 3:41:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Pilkunviilaaja kommentistasi. Pyysin Kansanterveyslaitosta maistamaan tiedekeittoa. Saa nähdä mitä pitävät keitosta.

lauantai, elokuu 18, 2007 3:44:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tämä mökin mummo kiertää kevyttuotteet kaukaa ja lapset syövät kunnon ruokaa! Kiitos taas loistavasta jutusta joka kovasti piristi päivää.

Mökkihöperö

lauantai, elokuu 18, 2007 3:47:00 PM

Anja sanoi...

Lapseni koulussa eräs äiti pyysi maidolle vaihtoehdoksi KEVYTmaitoa. Tähän ei suostuttu, koska rasvaton maito on kuulemma terveellisin vaihtoehto.

lauantai, elokuu 18, 2007 3:48:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Minua pidetään aika kummallisena kun suosittelen urheilijoille voita ja täysmaitoa. Kiitos tuestanne Mökkihöperö ja Anja. Kummallisiksi on maailma mennyt. Rasvaton maito voi olla hyvä janojuoma, mutta kasvavalle lapselle suosittelen kyllä kouluruokailun yhteydessä täysmaitoa tai edes kevytmaitoa. Jaksaa sitten paremmin seurata opetusta.

lauantai, elokuu 18, 2007 3:55:00 PM

Anonyymi sanoi...

Lapsi tarvitsee täysipainoista ruokaa. Ei mitään kevyttä vatsantäytettä. Aikoinaan syötiin perheessämme urakalla noita 0% jugurtteja. Niistä jäi aina sellainen tyhjä olo. Nyt on ihastuttu Bulgarian ja Turkin jugurttiin ja kiitos näiltä sivuilta saadun loistavan ideoinnin takia meillä on nyt myös enemmän itsepoimittuja metsämarjoja pistää jugurtin sekaan. Noissa jugurteissa on rasvaa enemmän kuin laki määrää (jopa 10%), mutta niitä syödessä jää sellainen tunne, että jotain sentään on vatsaan asti kulkeutunut. Lapset ovat pitempään kylläisiä. Kerta kaikkiaan huiputusta nuo kevyttuotteet. Saattavat sopia tilapäisratkaisuksi laihduttajalle, mutta normaalipainoisille ne ovat kauhistus. Erinomaisen hyvin markkinoituja tuotteita nuo kevyttuotteet. Ei ne kovin äkkiä hyllyiltä häviä. Tietysti niiden tarjonta vähenisi jos jäisivät hyllyihin vanhenemaan ja täysirasvaisten tuotteiden hylly olisi jatkuvasti tyhjä.

Seppo

lauantai, elokuu 18, 2007 9:09:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen samaa mieltä kanssasi Seppo. Pidä pintasi kevyttuotteiden markkinoinnista huolimatta. Olen todella iloinen kun lapsesi myös syövät täysipainoisia maitotuotteita. Tosin kouluruokailu on suuri ongelma kuten Anja tuossa yllä huomauttaa.

lauantai, elokuu 18, 2007 9:31:00 PM

Anonyymi sanoi...

On pitkä aika siitä kun viimeksi kävin blogiasi kommentoimassa, sorry vaan! En saanut unta ja ryhdyin surffailemaan netissä. Törmäsin tietysti blogiisi, sinä kirjoitat niin paljon ja asiaa on riittänyt taas näköjään sitten viime vierailun. Nyt kun huomasin miten varoitat noista kevyttuotteista täytyy minunkin käydä kommentoimassa. Kevyttuotteet ovat juuri niin arvottomia kuin kirjoitat!

Minä olen se kaveri jolle suosittelit sitä liikkumattomuusdieettiä. Kevyttuotteet olen jättänyt ostamatta ja sitä sinun suunnittelemaa dieettiä olen pian noudattanut vuoden verran. Paino on pysynyt ennallaan ja ehkä jopa vähän laskenut. En ole niin kauhean hanakka nousemaan vaaalle. Peilistä näkee onko tullut lisää vuosirenkaita. Liikuntaintoa ei ole tullut, mutta sen ei ollut tarkoituskaan. Pistän tähän muistin virkistämiseksi nykyisen ruokavalioni joka hyvin vähän on

muuttunut siitä sinun ohjeestasi. Minä olen erittäin tyytyväinen saamiini ohjeisiin. Joidenkin mielestä saatan syödä liian paljon rasvaa. Joo antaa tulla vaan kritiikkiä. Tässä se dieettini:

Reijon järkevä ruokapäiväkirja

7.00 herätys

7.15 kuppi kahvia, kokojyväleipää, iso munakas, maustamatonta jogurttia

9.00 iso kuppi kahvia, iso kulaus vettä

10.15 kokoukseen mukaan vesipullo, punainen omena ja puolikas avokado (ihana hedelmä!) sekä purkki maustamatonta jogurttia

12.00 kevyt lounas, paljon vihanneksia, joko lihaa tai kalaa, tummaa riisiä, keitetty peruna jäänyt pois, joskus pelkkä keitto

12.30 asiakaspalaverissa iso kulaus vettä

15.00 iso kuppi kahvia, avokadon toinen puolikas

17.00 kunnan päivällinen kotona. Yleensä kalaa tai lihapyöryköitä tai makkarakeittoa (sorry tässä olen ehkä livennyt ruodusta!)

20.00 2-3 porkkanaa, 2 kovaksi keitettyä munaa, näkkileipää muutama pala, edamjuustoa muutama reilu siivu

21.30 iso kulaus vettä

23.30 nukkumaan

Terveisin Reijo

sunnuntai, elokuu 19, 2007 12:05:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Huomasin Reijo vasta nyt kommenttisi. KIITOS! Minulla on kommenttien moderointi päällä ajoittaisen häiriköinnin takia. Sorry jos jouduit odottamaan kommentin ilmestymistä!

Hienoja uutisia, Reijo! Kiva kun tuet ajatuksiani kevyttuotteiden turmiollisuudesta. Jään usein aika yksin näiden ajatusteni kanssa ja välillä iskee epäily, onko se vähäisenkin ymmärrys täysin pimentynyt. Monien terveysvaikuttajien kehuessa kilvan kevyttuotteita tuntuu varmaan hassulta kun minä niitä niin kovasti moitin. Sinun arvokas tukesi auttaa minua taas kivasti eteenpäin!

Minusta sinulla on hieno ruokapäiväkirja! Kilot pysyvät tuolla tavalla hienosti kurissa.

Tsemppiä elämääsi toivoo Christer

sunnuntai, elokuu 19, 2007 12:18:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tarkka aikataulu! Ihme jos oot vielä vapaalla jalalla?

maanantai, elokuu 20, 2007 6:45:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kävin tuolla toimittaja Kirsi Myllyniemen blogissa kommentoimassa, mutta hän melkein ajoi minut pois sieltä blogistaan rasvaisine juttuineni Mikael Fogelholmin virallisterveellisille sivuille

oppia saamaan. Tulin kuitenkin tänne. Täällä tunnen olevani vähän enemmän kotonani. Hiilaritietoisien ruokavalion lisäksi olen myös panostanut liikuntaan tämän blogisi ansiosta. Kiitos.

maanantai, elokuu 20, 2007 10:07:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Arvostan suuresti toimittaja Kirsi Myllyniemen työtä. Meillä on eri näkemys ravintoasioissa, mutta monissa muissa asioissa ajattelemme samoin. Meidän on syytä olla ylpeitä myös ystävästäni Mikael Fogelholmista. Hän on raivannut tiensä tiedemaailman huipulle saatuaan nimityksen yksikönjohtajaksi Suomen Akatemiassa. Toivottavasti hän ehtii käydä keskustelua ravintoasioista jatkossakin todella mielenkiintoisessa blogissaan.

tiistai, elokuu 21, 2007 12:01:00 AM

Ravitsevaa tiedekeittoa



Lääketehtaat, elintarvikelaitosten PR-miehet ja jotkut tiedemiehet ovat tiedustelleet meiltä nopeasti valmistuvan tiedekeiton reseptiä. Asia on hyvin ajankohtainen. Kellään ei kuitenkaan Suomessa näytä olevan rohkeutta julkistaa tämä resepti. Lähes kaikki hölmöilyt jo toteuttanut [veteraaniurheilija](#) päättää ensimmäisenä Suomessa julkistaa tiedekeiton valmistusohjeen.

Näin valmistuu oikein hieno tiedekeitto:

1. Valitse kattila johon on huolella imeytetty runsaanlaisesti ennakoluuloja. Lisää reilusti vettä ja säädä keittolevyn lämpötila sellaiseksi, että vanhat kattilaan jääneet odotusarvot hiljalleen kiehuvat yli.
2. Lähde markkinoille ja toreille. Tutustu siihen mikä nyt on ajankohtaista. Mistä jutusta voisi joku köyhä, vapaa toimittaja innostua? Lisää keittoon niin vähän raakaa tutkimusaineistoa kuin mahdollista. Mitä suuremmat odotusarvot ja mitä enemmän olet itse riippuvainen kassavirroista, sitä vähemmän lisätään asioita sekoitettavaa tutkimusaineistoa. Pidä ympärilläsi hääräävät toimittajat ja keitto kiehumispisteessä koko ajan. Vain siten voidaan taata sattumanvaraisten löydösten kulkeutuminen keittoon. Toimittaja saattaa tietämättään tuoda keittoon juuri sitä kaipaamaasi lisämaustetta.
3. Vältä tarkoin valvottuja koeasetelmia. Niistä keittoon voi jäädä ikävän arkisia sivumakuja.
4. Jos joku ruokavieraistasi on allerginen kontrolloimattomille koetuloksille, pyydä häntä tuomaan omat eväät. Liian pitkälle viety tiedekeiton valvonta voi pilata koko keiton. Nopeus on valttia. Mahdollisimman hankalien yksityiskohtien korostaminen ikään kuin itsestäänselvyyttenä on jokaisen tiedekeiton laadun tae.
5. Lisää keittoon useita erilaisia tilastotieteellisiä menetelmiä. Keitolle on eduksi jos vain pieni tutkijapiiri tunnistaa menetelmät. Anna keiton hiljakseen kiehua kannen alla. Keittoon sopivat ainekset tekevät keitosta tutun oloisen. Kaikki vieraalta tuntuva sen sijaan siivilöidään pois. Mausta keitto p-arvoilla ja säädä vaihteluväli maullesi sopivaksi.
6. Mikäli keiton maku on jo sopiva, mitä sitä turhaan enää keittää! Nosta kattila pois keittolevyltä ja tarjoa heti keitto vieraillesi. Jos keitto kiehuu liian kauan, silloin on vaarana, että herkulliset yksityiskohdat pehmenevät liikaa. Yksityiskohdissa on keiton salaisuus.

- Keiton pitää löysästi liittyä ravitsemuksen kokonaisuuteen. Pahimmillaan liian pitkään kiehuneeseen tiedekeittoon ilmestyy ikäviä arkirealismen tuottamia sivumakuja.
7. Tarjoiluohje: Anna muutamalle tärkeälle ruokavieraalle ensin pienet makupalat ennen kuin viet koko keiton pöytään. Valitse näille harvoille kaikkein herkullisimmat palaset. Uutisnälkäisimmille tiedetoimittajille on nyt otollinen hetki tarjota jokin oikein herkullinen yksityiskohta. Jos keitosta ei sellaista tällä kertaa löydy, kelpaa mainiosti jokin sopiva korvike. Mielenkiinnon herättämiseksi sytytä ilmaan muutama rohkea toive. Ruokailun edistyessä on hyvä mainita muutaman mestarikokin nimi joka mahdollisesti on ollut tekemisissä keiton valmistumisen kanssa. Muista lisäksi, että vaatimattomatkin tutkimuslaitokset voivat olla mielenkiintoisia jos ne vain esitellään tarpeeksi kiehtovasti.
 8. Tämä tiedekeitto on hyvin otollinen, sillä jos jokin keitossa näyttää erikoiselta, sen voi hyvin heittää pois ja jättää kertomatta tästä. Kukaan vieraista ei kuitenkaan mitään huomaa.

Hyvää ruokahalua!

Lähde: Levi Ragnar. Soppa på en spik - här är receptet! [Vetenskap & Praxis, 2007](#)

anonyymi sanoi...

Hienon keiton olet valmistanut!

Mökkihöperö

torstai, elokuu 16, 2007 11:30:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kellehän sitä tarjoaisi?

Maallikko

perjantai, elokuu 17, 2007 9:55:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Mökkihöperö on mielissään keitostani ja Maallikko miettii kenelle sitä tarjoaisi.

Tiedekeittoa syödään koko ajan Suomessa hyvällä ruokahalulla. Välillä ravintotoimittajat menevät pahasti retkuun. Enää ei edes Helsingin Sanomiin voi luottaa, siellä vedetään tiedekeittoa niin että tyrä rytkyy ja napa ruskaa. Medi uutiset on tietysti Suomen journalistiikassa aivan oma lukunsa. Sinne on pesiytynyt varsinainen tomppelien keskittymä. Vahinkoa sieltäpäin aiheutetaan sillä tavalla ravitsemustieteelle, että muut lehdet välillä julkaisevat sellaisenaan Medi uutisten pahimpiakin mokia ja niin tieto leviää virheellisenä ja asenteellisenä joka niemeen ja notkoon.

Tiedekeittoa kannattaa syödä pienin annoksin ja välttää lihavia otsikoita.

perjantai, elokuu 17, 2007 12:43:00 PM

Christerin liikuntadieetti



Olen saanut ystävällisiä kyselyjä miten läskeistä pääsee parhaiten eroon. Voiko minulta saada jonkun painonhallintaohjelman? Voi toki, mutta se maksaa. **Kelpaako ilmainen ohje?** Monille kelpaa. Olen silloin kaivanut esiin tuon mahdolloman yksinkertaisen, mutta toimivan, [liikuntadieettini](#). Voin iloksenne kertoa, että paras "oppilaani" on laihduttanut tällä dieetillä 68 kiloa. Ja moni muu on kutistunut vähemmän, mutta kuitenkin edes vähäsen.

Tässä ajankohtaan sopivaan muotoon uudistettu liikuntadieetti:

- 1) **Elokuussa** joka toinen päivä tunnin kävelyretki vaihtelevassa maastossa. Matkan varrelle kannattaa sijoittaa muutama kunnan mäki tai rappusten kapuamiset ottaa ohjelmaan. Hanki kunnolliset tossut tai tukevat kävelykengät. Älä syö ruokaa lautaselta kello 20.00 jälkeen (ei myöskään ole sallittua syödä kattilasta suoraan!)
- 2) **Syyskuussa** jatkat kävelyretkiäsi joka toinen päivä. Lisäksi hankit vyölaukun tai erityisen juomavyön, sillä sunnuntaina teet kahden tunnin vaelluksen lähialueilla. Ota mukaan vesipullo, josta otat kunnan kulaukset joka 15 minuutti. Muista hedelmät ja vihannekset! Syö järkevästi! Tee marjankeruureissuja lähimetsiin.
- 3) **Marraskuussa** joka toinen kävelyretki päättyy n. 15 min mittaiseen hölkkäosuuteen ja sunnuntain vaellus lisääntyy kolmeen tuntiin. Jos tuntuu kipua juoksun aikana, luovu hölkkästä toistaiseksi. Ota mukaan MP3-soitin, etsi paikkakunnaltasi sellaisia paikkoja jossa et koskaan ennen ole käynyt, viihdytä itseäsi inspiroivalla retkellä johonkin sopivaan liikuntaa suosivaan matkailukohteeseen. Älä innostu liikaa! Muista juoda vettä! Syö järkevästi! Pukeudu säätilaan sopivilla vaatteilla. Kaikki säät ovat ulkoilusäitä!
- 4) **Joulukuussa** teet tunnin kävelyretken joka arkipäivä, onhan se jo tullut sinulle tavaksi. Välillä pistät juoksuksi niin, että juoksun kokonaisuus vähitellen nousee noin puoleen lenkin aikana. Lauantai on löhöilypäiväsi. Sunnuntai on hemmottelupäiväsi, jolloin teet sen pitkän vaelluksen. Pystyt jo kolmen tunnin liikunta-annokseen tarvittaessa. Syö ravitsevaa kotiruokaa, unohda einokset ja muut valmisruoat.
- 5) **Tammikuussa** kokeilet kerran viikossa juosta koko tunnin verran kestävästä lenkkisi. Ihana tunne kun lumi vaimentaa askelta. Jos on tosi liukasta on ehkä parasta vain kävellä. Teet noita kävelyretkiäsi sillä mielellä, että etsit aina uusia maastoja ja paikkoja. Lauantai on lepopäivän jälkeen taas pitkä vaellus sunnuntaina. Muista pakastimeen keräämäsi mustikat ja puolukat!
- 6) **Helmikuussa** mietit jo kannattaisiko hankkia sukset. Ulkona voi olla aika kurjan kylmää, mutta kun muistat pukeutua säätilan mukaan voit nauttia liikunnasta. Tässä vaiheessa vaaka näyttää vähintään 10 kg alhaisempia lukemia ja voit jo huoletta juosta kaksi lenkkiä viikossa. Vauhti tappaa, ei matka - periaatteen olet jo selvittänyt itsellesi, joten tiedät jo sopivan matkavauhdin. Lauantai on lepopäivä, sunnuntai edelleen se hemmottelupäivä. Mustikoita ja puolukoita kuuman kaurapuuron päälle, nam nam!
- 7) **Maaliskuussa** läskit ovat huvenneet vyötäröltä, peppu on kiinteä, et voi ymmärtää sellaisia ihmisiä jotka eivät liiku ollenkaan. Olet löytänyt koko elämäsi kestävästä liikuntadieetistä, jota on tosi helppo toteuttaa. Maltillisesti nostat räsytystä lenkeilläsi, tarkkaillet syömistäsi ja nautit täysin rinnoin elämästä! Otat koko ajan selvää terveellisestä, monipuolisesta ruoasta!
- 8) **Huhtikuussa** kevätauringon paisteessa kirmaat pitkin metsäpolkuja liikkumisen ilosta. Olet kuin uudestisyntynyt. Tästä et enää luovu ikinä! Olet löytänyt perille liikuntadieetin paratiisimaiseen olotilaan! Onneksi olkoon!

Onnea liikuntadieettisi toteutukseen! Ota yhteyttä tarvittaessa! Varokaa kalliita kopioita tästä ohjelmasta, vain tämä ilmainen alkuperäisjuttu toimii!

Ja tärkeä huomautus: *ALOITA TÄNÄÄN!*

anonyymi sanoi...

Terveisiä susirajalta! Ei tarvi olla kummonen tohtori jos halua laihtuu ja olla kunnossa. Kyllä on tehty yksinkertaisesta asiasta typerää tekstiä.

lauantai, elokuu 18, 2007 8:34:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Joskus yksinkertainen on kaunista. Typerää en halunnut tekstistä tehdä. Auta minua poistamaan suurimmat typeryydet! Tällaisenaankin se on toiminut todella monelle. Kun susirajan takaa tulee typeryydet poistava korjausversio, voidaan lopettaa painonhallinnan kaupallistaminen tykkäänään Suomesta!?

lauantai, elokuu 18, 2007 4:19:00 PM

PotkuPami sanoi...

Yksinkertaiset ideat ovat usein nerokkaita. Kyllä tämä liikuntadieetti toimii, mutta pikkuisen pitää katsoa myös ruokavaliota. Toisaalta on parempi olla hyväkuntoinen lihava kuin vain lihava ;D

Sivujasi on erittäin antoisaa lukea.

tiistai, elokuu 28, 2007 1:50:00 PM

Jokamiehen ja -naisen oikeudet liikkua luonnossa

Suomen luonto ja metsät tarjoavat hyvät mahdollisuudet virkistykseen. Luonnossa voi liikkua vapaasti, keräillä marjoja ja sieniä, tilapäisesti jopa yöpyä. Jokamiehen ja -naisen oikeudet antavat laajat mahdollisuudet oleskella toisen mailla. Lyhytaikainen leirytyminenkin toisen alueella on sallittu, jos siitä ei aiheudu häiriötä maanomistajalle.

Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan kaikkien yhtäläisiä oikeuksia nauttia luonnosta siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Oikeudet ovat syntyneet pitkän ajan kuluessa, eikä niitä ole suoranaisesti kirjattu mihinkään lakiin. Oikeuksien laajuus riippuu myös olosuhteista. Siksi niiden tulkinnat voivat joskus olla myös toisistaan poikkeavia. Terveen järjen käyttö ja hyvien tapojen noudattaminen ovatkin parhaat ohjeet kaikille luonnossa liikkujille.

Käytännössä jokamiehen oikeudet näkyvät selvimmin marja- ja sienimetsissä. Kuusamosta löytyvät maan ehkä parhaat marjametsät, mutta tuottoisimmat sienimetsät sijoittuvat hieman etelämmäksi.

"Tässä osassa maata on paljon valtion maita ja erätalouden perinteet ovat melko voimakkaita", kertoo Anne Polojärvi Kuusamon metsänhoitoyhdistyksestä.

Kuusamossa jokamiehen oikeuksia pidetään luonnollisina ja itsestään selvinä asioina. Suhtautuminen jokamiehen oikeuksiin on yleensä myönteistä. Runsas metsänviljely on kasvattanut käsitellyille alueille mittavat marjakertymät. Suuri osa marjasadosta jää kuitenkin poimimatta. Marjoja poimitaan ja niitä saa poimia myös toisten mailta.

"Yleensä ei haittaa että ihmiset tulevat muualtakin poimimaan mustikkaa ja puolukkaa, ja nyt ovat ulkomaalaiset poimijat tulleet mukaan. Viime vuonna tulivat ensimmäiset vierasmaalaiset Koillismaalle Thaimaasta asti", kertoo Anne Polojärvi.

"Haittaa voi tulla siitä, että poimijat varomattomuuttaan tallovat metsänhoitoalueilla pienet taimet ja tekevät näin tuhoa uudelle taimistolle. Pientä nahinaakin välillä syntyy. Joku maanomistaja saattaa kysyä, eikö millään saisi rajata sitä omaa vatukkoaan. Maanomistaja toivoisi saavansa marjat omaan pakkaseen, mutta muut korjaavatkin sadon. Poimimiskielto ei kuitenkaan onnistu; sillä vapaata poimintaa ei voi estää, jos marjapaikka sijaitsee metsässä eikä se ole liiketoimintaa", Anne Polojärvi jatkaa.

Kuusamossa on valtakunnan tihein mökkikanta. Useat mökeistä on lyhytaikaiseen vuokraukseen tarkoitettuja. Olot ovat muutenkin alueella hieman poikkeukselliset, koska porotalouden takia metsissä kuljetaan myös moottoriajoneuvoilla. Jokamiehenoikeudet eivät kuitenkaan oikeuta ajamiseen maastossa moottoriajoneuvolla. Siihen tarvitaan aina maanomistajan lupa.

"Ihmiset tulevat mökeille usein vain vähäksi aikaa eivätkä tunne tilannetta tai maastoa ja silloin myös tapahtuu ylilyöntejä. Moni paikka näyttää tyhjältä ja aukealta varsinkin lumisena aikana, mutta sinne on esimerkiksi saatettu juuri istuttaa taimia. Vieraat eivät välttämättä osaa huomioida taimia tai jopa eivät välitä, vaan huristelevat kelkoilla niiden yli, vaikka kelkkailu on kielletty laissa. Tällaisesta käytöksestä on tullut todellisia vahinkoja", kertoo Polojärvi.

Vesistöissä kulkeminen on sallittua kaikilla kulkuvälineillä, myös talvella moottorikelkalla tai autolla. Myös onkiminen ja pilkkiminen, uiminen ja peseytyminen vesistöissä kuuluvat jokamiehenoikeuksiin.

"Oikeuksiin kuuluva kalastus on meidän seudulla yleistä, varsinkin jokikalastus on hyvin suosittua", sanoo Anne Polojärvi. Yhteismetsissä on paljon pitkiä jokia ja siellä kulkee runsaasti kalastajia.

"Haittaa on ollut joskus välinpitämättömistä kalamiehistä. On tehty tulia mihin sattuu ja roskattu ympäristöä. Tätä on yritetty pitää kurissa rakentamalla kalastajia varten erityisiä taukopaikkoja, jonne on kannettu puutkin valmiiksi", selventää Anne Polojärvi. Tulenteko vaatii aina maanomistajan luvan.

Retkeily ja lyhytaikainen leiriytyminen kuuluvat jokamiehen oikeuksiin, mutta avotulen teko toisen maalle on kiellettyä ilman erillistä lupaa. Metsäpalovaaran uhatessa avotulta ei saa sytyttää edes maanomistajan luvalla. Maasta voi kerätä kuivia oksia ja käpyjä, mutta puuaines kuuluu maanomistajalle; sammaleen ja jäkälän poimiminen tai

käpyjen ja pähkinöiden puusta kerääminen on kielletty kuten myös oksien taittaminen kasvavista puista.

Luonto tarjoaa monia erilaisia yrttejä ja maustekasveja, joiden kerääminen on sallittua. Osa yrteistä on luonnonsuojelulain mukaan kuitenkin rauhoitettu, joten ne täytyy tuntea. On hyvä myös muistaa, että metsien lannoitukset ovat yleistyneet, varsinkin maan eteläosissa. Näitä ei ole merkitty metsään lainkaan.

Jokamiehenoikeudet perustuvat vanhaan maan tapaan meillä Suomessa. Osalta kansalaisista vanha maan tapa tahtoo jäädä unholaan ja jokamiehenoikeuksien rajat hämärtyvät. Nykyisin monet yrittäjät tekevät bisnestä toisen maalla. Se ei enää kuulu perinteisiin jokamiehenoikeuksiin tai edes hyviin tapoihin. Esimerkiksi jatkuvasti toistuva ulkomaalaisten marjanpoimijaryhmien vienti toisen maalle vaatii maanomistajan luvan.

"Jokamiehenoikeuden luonne on sellainen, että toisen maan käyttö pitää olla satunnaista ja haitatonta. Jos se ei ole enää sitä, pitää ilman muuta olla maanomistajan lupa", kertoo ympäristöjohtaja Markku Tornberg MTK:sta.

Suomalaiset maanomistajat ovat suhtautuneet ulkomaalaisiin marjanpoimijaryhmiin toistaiseksi suopeasti. Marjojen poiminnasta on Suomelle myös kansantaloudellista hyötyä. Toiveena on kuitenkin selkeät ja nykyaikaiset ohjeet, kaikkien eduksi.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 16.8.2007

[Ykkösleiristä kakkosleiriin](#)

*

Olen saanut mielenkiintoista palautetta:

Minä kuulun kakkosleiriin. Olen elämässäni ollut myös ykkösleiriläinen, mutta nykyisen ruokavalioni myötä olen voinut huomattavasti paremmin. Moni "kremppa" on menneen talven lumia. Liikun paljon, 5-7 tuntia viikossa, Sulkavan soudunkin (59 km) soudin kirkkoveneessä aivan vaivattomasti ilman hiilareita (siis söin ihan normisti öbaut 50-70g hh/vrk). Voin hyvin ilman elintarviketeollisuuden "jalostamia" tuotteita, pyrin syömään mahdollisimman käsittelemättömiä elintarvikkeita. Se on vain nykypäivänä melko vaikeaa.

Ravitsemuksen ykkösleirillä kommentin kirjoittaja tarkoittaa Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan suosittamaa tutkimuksiin perustuvaa ruokavaliota. Tutkimuksia voi kuitenkin tulkita ihan pieleen ja juuri tähän Ravitsemusneuvottelukunnassa on mielestäni syyllistytty. Monien muiden tapaan kommentoija on vähentänyt hiilihydraattien osuutta ravinnossaan ja sen myötä siirtynyt kakkosleiriin. Ja on voinut paremmin.

Miljoona ylipainoista suomalaista ei voi olla väärässä: Liikutaan liian vähän ja syödään liian "jaloja" ruokia, mennään äärimmäisyyksiin rasvan pelossa ja uskotaan markkinavetoiseen terveystpropagandaan.

Suomalaiset ovat ruokaremontin tarpeessa. Älkää uskoko Kansanterveyslaitoksen ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan väitteisiin. Minulla ei ole tapana kumarrella ja nöyristellä auktoriteetteja. En kuitenkaan missään nimessä ole ilkeä. Mielipiteeni ja käsitykseni ruoasta ei vain ole ostettavissa. Pyytäkää tekin terveystieteiläiltä perusteluja mihin tutkimuksiin heidän väitteensä perustuvat. Huomaatte miten epävakaa pohjalla ravitsemusvalistus lepää. Lukekaa itse pohdiskellen ravitsemustutkimuksia.

Ravitsemusneuvottelukunnassa ei ole kaikki hyvin:

Ensimmäinen EI NÄIN: Hiilihydraattien saantia pitäisi lisätä. (Jos et ole huippu-urheilija, rajoita silloin hiilihydraattien saantia ruoasta.)

Toinen EI NÄIN: Pääasiallinen energia tulee saada viljavalmisteista, perunasta ja muista kasviksista. (Moni on huomannut miten perunan ja leivän voimalla on mahdotonta laihduttaa.)

Kolmas EI NÄIN: Rasvan käyttöä pitäisi vähentää. (En käsitä tätä viranomaisten rasvakamoa. Suomalainen liha on maailman vähärasvaisinta, voion kulutus on pohjalukemissa, juustoja ei saisi syödä, missä tämä rasvan välttely näkyy terveystilastoissa?)

Neljäs EI NÄIN: Kova eläinrasva ja kolesteroli kohottavat sydän- ja verisuonisairauksien (SVT) riskiä. (Me tarvitsemme myös kovaa eläinrasvaa. Tutkimukset eivät kiistattomasti osoita yhteyttä eläinrasvan ja SVT:n välille. Epidemiologisia tutkimuksia on tapana pitää epäluotettavina, mutta juuri tässä yhteydessä niitä pidetäänkin yllättäen luotettavina!)

Minä olen itse jossakin näiden leirien välissä.

Jari sanoi...

Itse asiassa myös epidemiologisista tutkimuksista löytyy paljon näyttöä eläinrasvan väitettyä haitallisuutta vastaan.

tiistai, elokuu 14, 2007 10:59:00 AM

Anonyymi sanoi...

Miksiköhän Mikael Fogelholm oikeasti haluaa vetäytyä ja lopettaa bloginsa? Kysyin niistä tulevista uusista suosituksista. Nämä ravintoasiat ovat tosi ristiriitaisia... :(Kuka tai mikä taho todellisuudessa täällä määrää kun vaihtoehtoja ei edes anneta. Nehän on VAIN suosituksia, mutta kun esim. monessa paikassa pidetään lakina näitä suosituksia.

tiistai, elokuu 14, 2007 8:28:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ystävänä Mikael Fogelholm on osoittanut suurta rohkeutta käymällä avointa keskustelua esimerkiksi blogisivuillaan ravitsemussuosituksista. On suuri vahinko jos hän lopettaa kirjoittelun. Avoimuutta ravintokeskustelumme tarvitsee.

Minulla itselläni ei ole sidonnaisuuksia mihinkään tahoon. Olen köyhä freelance toimittaja ja luennoitsija. Sellaisena tulen pysymään. Pois se kuitenkin minusta, että ääneni tai näppäimistöni naputus vaikenisi. Jos ei mitään muutoksia saada aikaiseksi tuleviin vuoden 2008 ravitsemussuosituksiin, tulette näkemään ennennäkemättömän kirjoitustulvan tältä mieheltä. Ärsytettynä olen kaikkein parhaimmillani.

Jo nyt olen saanut niin tavattoman paljon tukea ajatuksilleni, että en olisi sitä voinut millään uskoa vielä joitakin vuosia sitten. Täällä minä olen leirien välissä selvittämässä asioita. Paljon aikaa siihen menee, mutta asioiden haasteellisuus pitää mielenkiintoni yllä. Aion puhua vielä selvemmin ja käyttää aivan lapsellisen yksinkertaista kirjoitustapaa. Vain siten selviää kaikille lukijoilleni ja kuuntelijoilleni miten harhaan terveystieteelliset ovat meitä johtaneet vuosien saatossa.

Kiitos tuestanne!

tiistai, elokuu 14, 2007 11:24:00 PM

Anonyymi sanoi...

Olet sinä kyllä vielä rohkeampi (ja viisaampi), kuin ystäväsi :)

keskiviikko, elokuu 15, 2007 9:11:00 PM

Maito sopii urheilijoille

*

Brittitutkimuksen mukaan maito näyttää olevan jopa urheilujuomaa parempi nestetasapainon palauttaja urheilusuorituksen jälkeen. Maidossa on luonnostaan useita eri ravintoaineita, joita urheilu- ja virvoitusjuomiin on tapana lisätä. Vettä tai urheilujuomaa treenien jälkeen nauttineiden nestetasapaino ei palautunut, vaan suurin osa juomasta tuli elimistöstä ulos virtsana seuraavien viiden tunnin aikana. Juomien nauttimista seuranneiden parin tunnin sisällä virtsan erityys oli huomattavasti suurempaa kuin alussa. Maitoa nauttineilla sen sijaan virtsan erityys ei muuttunut seurannan aikana ja jäi kokonaisuudessaan pienemmäksi tai yhtä suureksi kuin menetetty nestemäärä urheilusuorituksen aikana.

Lähde: Shirreffs SM, Watson P, Maughan RJ. Milk as an effective post-exercise rehydration drink. Brit J Nutr 2007;97:173-180.

Vinkin tarjosi Finfoodin uutiskirje, 7.8.2007

Tiedemies sanoi...

Vahvistaakohan tämä tutkimus myös sen kokemukseni, että erilaiset urheilujuomat todella pistävät virtsaamaan useammin kuin esimerkiksi pelkkä vesi?

keskiviikko, elokuu 08, 2007 8:40:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Samoja kokemuksia on minullakin. Ainakin kofeiini on nesteenpoistaja.

keskiviikko, elokuu 08, 2007 9:33:00 AM

Anonyymi sanoi...

Maailman luonnonmukaisin palautusjuoma - maito. Olisiko siinä hyvä slogan Valiolle?

Minusta energia- ja urheilujuomien käyttö muuten kuin jossain todella pitkäkestoisessa kilpailussa on vaikea perustella millään. Palautusjuoman ymmärrän, jos ei heti treenin jälkeen pääse syömään, mutta nämä Gatoradet...Vai onko minulla taas pipo liian kireällä?

P

keskiviikko, elokuu 08, 2007 12:06:00 PM

Tiedemies sanoi...

En tarkoittanut niinkään kofeiinia, vaan esimerkiksi proteiini- ja hiilihydraattipitoisia palautusjuomia. Maitopohjaisilla, kuten Gainomax-juomalla, tai jopa pelkällä vedellä (en paljoa ole sitä tosin tarkkaillutkaan) en ole samaa huomannut.

keskiviikko, elokuu 08, 2007 12:27:00 PM

A.K. sanoi...

Hei!

Mitäpä olet veteraaniurheilija mieltä näistä energiajuomista, kuten RedBull ja Battery.

Minusta niitä saisi myydä vain apteekista reseptillä niitä todella tarvitseville. Nyt ne menevät vääränlaisen ravinnon uuvuttamille, usein lapsille, jotka ottavat "energisyöttä" tölkistä. Jaksapaahan pelata pleikkaria myös mikropizzan syömisen jälkeen...

perjantai, elokuu 10, 2007 11:33:00 AM

Juuso sanoi...

Moikkamoi Christer!

Olet ansioitunut vanhojen virheellisten ravitsemusmantrojen ravistelun saralla. Kofeiinipitoisilla juomilla ei näyttäisi olevan neste-elektrolyyttitasapainoon pitkällä aikavälillä merkitsevää vaikutusta, joten tässäkin legendassa olisi vähintäänkin tarkennuksen paikka (mikä vaikutus missä tilanteessa ja miten..). Sen sijaan kofeiinin kestävyysuoritus(kin) parantava vaikutus on jo vahvasti tunnustettu fakta. Näin ollen maltillinen kofeiinilisä on kyllä suorituskyvyn suhteen vaikutuksiltaan plussan puolella. Tietoa voi päivittää PubMedittämällä hakusanoilla *caffeine and dehydration*. :)

T. Kahviholisti ;)

maanantai, elokuu 13, 2007 11:14:00 AM

Anonyymi sanoi...

Maito on mahottoman terveellistä! Eteenkin rasvanen maito. Ei mikään rasvaton, se ei ole siinä alkuperäisessä muodossaan. Rasvaton maito on "kovaa" ja siitä johtuu monet vatsavaivat. Homogenointi myös on pahaksi.

maanantai, elokuu 20, 2007 10:11:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Vähän myöhästyneet kommentit a.k:lle. Pidän RedBull- ja Battery -juomia erittäin ongelmallisina nuorisolle. Hyvin markkinoituja tuotteita.

tiistai, elokuu 21, 2007 12:07:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Juuso valistaa: Sen sijaan kofeiinin kestävyysuoritus(kin) parantava vaikutus on jo vahvasti tunnustettu fakta. Näin ollen maltillinen kofeiinilisä on kyllä suorituskyvyn suhteen vaikutuksiltaan plussan puolella.

Pitää paikkansa tuo kofeiinijuttu ainakin kestävyysurheilussa. Kofeiini tuntuisi vaikuttavan suoritusparantavasti erityisesti niillä jotka eivät ole kovia kahvinkittajia vaan säästävät kahvinsa/kofeiininsa tärkeitä kilpailupäiviä varten.

tiistai, elokuu 21, 2007 12:10:00 AM

[Anna rintaa - ei korviketta!](#)

Tänään tulee voimakas vetoamus UNICEFiltä ja veteraaniurheilijalta rintaruokinnan puolesta. Äidinmaidon korvikkeisiin liittyy paljon epäterveitä piirteitä ja luonnollista maitoa on syytä suosia. Voi vain arvailla miten paljon tuhoa kaupalliset yhtiöt ovat saaneet aikaan kaupitellessaan äidinmaidonkorviketta länsi- ja kehitysmaissa.

Rintaruokintaviikkoa vietetään 1.- 7.8.2007

UNICEF arvioi, että yli miljoona (1 000 000) alle viisivuotiasta lasta voitaisiin pelastaa vuosittain, jos lapset saisivat vain äidinmaitoa ensimmäisen kuuden elinkuukautensa aikana. Rintaruokintaviikon alkaessa UNICEF korostaa myös, että rintaruokinta pitää aloittaa välittömästi lapsen syntymän jälkeen. Näin ehkäistään tehokkaasti kehitysmaiden pienokaisten kuolemat ensimmäisinä elintunteina ja -päivinä.

UNICEFin pääjohtaja Ann Veneman muistuttaa, että yli kolmannes lapsista, jotka menehtyvät, kuolevat ensimmäisen elinkuukautensa aikana. Jos äiti pystyy imettämään heti lapsen syntymän jälkeen, lapsi saa paremman mahdollisuuden selviytyä hengissä. Äidinmaidosta lapsi saa elintärkeitä ravintoaineita ja suojan tappavia tauteja vastaan.

Samalla lapsen kasvu ja kehitys pääsevät turvallisesti alkuun.

Esimerkiksi Ghanassa toteutettu tutkimus osoittaa, että jos lapset saavat rintamaitoa heti ensimmäisenä elinpäivänään vähenevät vastasyntyneiden kuolemantapaukset 16 prosentilla. Jos imetys alkaa ensimmäisen tunnin aikana, prosentti nousee 22:een. Varhain aloitettu imetys on ratkaisevaa erityisesti Saharan eteläpuolisessa Afrikassa, sillä siellä imeväisten kuolleisuusluvut ovat maailman korkeimmat. Kymmenen prosenttia lapsista kuolee alle vuoden ikäisenä. Alueen maissa äidit ovat omaksumassa imetyksen pikkuhiljaa. Imetys ilman lisäravintoa kunnes lapsi on kuuden kuukauden ikäinen, on kaksinkertaistunut sitten vuoden 1990. Imetysprosentti on nyt noin 30, mutta se ei vielä ole tarpeeksi yleistä, sillä sadat tuhannet lapset kuolevat edelleen tauteihin, joissa osasyynä on heikko ravinto.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 1.8.2007

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 24) ilmestyy lokakuussa vuonna 2007.