

# Christerin ravintouutisia numero 26, marraskuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

**Christerin ravintouutisia on julkaistu nyt jo kahden vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>**

## Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 26, marraskuu 2007 .....	1
Johdanto .....	1
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ! .....	2
Tärkkelyspitoisten ruokien nauttiminen nostaa diabetesriskiä .....	3
Beetakaroteeni ei ehkä sittenkään tapa .....	4
Kohtuullisesta suklaansyönnistä saattaa olla hyötyä .....	5
Suomalainen einesskulttuuri .....	6
Kysykää suomalaisten terveydestä.....	17
Juuri näin! .....	19
Tietoa ravitsemuksesta.....	21
Painavaa asiaa painonhallinnasta .....	24

## 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 (19 vuotta). ”Olen kovassa kunnossa.”**



**KESKO**



**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](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi)**

---

## **TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!**

**Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 14.11.2007) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuodeksi 2007 voidaan hankkia seuraavasti:**

- 1) maksa 5 euroa (tarjous!) tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!**
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi ([christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi))**
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen**

**[http://www.ravintokirja.fi/Ravinto\\_opas.pdf](http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf) (tarvitaan salasana, maksaa 5 €/vuosi, **TARJOUS VUODEN LOPPUUN SAAKKA**)**

**[http://www.ravintokirja.fi/Ravinto\\_opas\\_lukuversio.pdf](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 5.9.2007.**

**CD-levy "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 300 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 30 000 sivua). Hinta: 50€ (saatavana vain suoraan minulta)**

**Luennot alkaen 20 € / tilaisuus + km-korvaus (0,43€ / km).**

**Tiedustelut:**

**christer sundqvist**

**Neptunuksenkatu 3**

**21600 Parainen**

**Puh: 040-7529274**

**[christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto: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

## Tärkkelyspitoisten ruokien nauttiminen nostaa diabetesriskiä

\*

**26.11.2007 uutistoimisto Reuters** tiedotti asiasta, joka koskettaa lähes puolta miljoonaa diabetesriskissä olevaa tai diabetekseen jo sairastunutta suomalaista:  
***Tärkkelyspitoisten ruokien nauttiminen nostaa tyypin 2 diabetesriskiä.***

**Kyseessä on kaksi uutta hyvin laajaa ja pitkäkestoista tutkimusta** Archives of Internal Medicine -lääkärilehdessä. Artikkeleissa käsitellään hiilihydraattien ja niiden aiheuttaman sokerikuorman vaikutusta kakkostyypin diabeteksen riskiin. Riisin, perunan ja leipäviljan suhteen kannattaa siis olla maltillinen ja nauttia näitä ruoka-aineita vain kohtuullisesti varsinkin jos on riski, että sairastuu kakkostyypin diabetekseen. Diabeteksen Käypä Hoito -suositukseen kuuluva voimakas tärkkelyspitoisten kasvien tuputtaminen on jo kauan ihmetyttänyt minua. Olisiko korkea aika käydä aitoa keskustelua hiilihydraattitietoista ruokavaliosta terveyden perustana?

**Jari Ristiranta on myös lukenut tutkimuksia** ja kommentoi niitä näin: Ensimmäisessä tutkimuksessa seurattiin 59 000 tummaihoista yhdysvaltalaisista naista kahdeksan vuoden ajan. Ravinnon glykeeminen indeksi eli hiilihydraattien imeytymisnopeus oli yhteydessä kasvaneeseen diabetesriskiin. Viljakuidun saanti puolestaan oli yhteydessä pienempään riskiin. Molemmat yhteydet korostuivat normaalipainoisilla naisilla. Toisessa tutkimuksessa seurattiin 64 227 keski-ikäistä kiinalaisnaista lähes 5 vuoden ajan. Ravinnon hiilihydraattien määrä oli yhteydessä kasvaneeseen diabetesriskiin. Erityisesti riisillä havaittiin vahvempi yhteys: Eniten riisiä syöneellä neljänneksellä oli lähes kaksinkertainen diabetesriski vähiten riisiä syöneisiin verrattuna. Tämä saattaa olla hieman yllättävää, sillä kiinalaiset ovat käyttäneet riisiä pitkään ja heidän luulisi olevan siihen parhaiten sopeutuneita. Myös glykeeminen indeksi ja glykeeminen kuorma (sokerikuorma) olivat yhteydessä kasvaneeseen riskiin.

### **Alkuperäislähteet:**

Archives of Internal Medicine Vol 167 No. 21, November 26, 2007

1. [Glycemic Index, Glycemic Load, and Cereal Fiber Intake and Risk of Type 2 Diabetes in US Black Women](#)
2. [Prospective Study of Dietary Carbohydrates, Glycemic Index, Glycemic Load, and Incidence of Type 2 Diabetes Mellitus in Middle-aged Chinese Women](#)

### **Muut kirjoittavat asiasta:**

Starches raise diabetes risk in blacks and Chinese. [Reuters Health, 26.11.2007](#)

Starches raise diabetes risk in blacks and Chinese. [Scientific American, 26.11.2007](#)

Hiilihydraatit ja riisi kasvattavat diabetesriskiä Kiinassakin. [Ravitsemus ja Terveys, 27.11.2007](#)

## **Beetakaroteeni ei ehkä sittenkään tapa**

**\***

**Muistan ilolla ne mukavat keskustelut [tohtori Matti Tolosen](#) kanssa beetakaroteenista.** Siinä pistettiin porukalla halvalla taannoista surullisen kuuluisaa [SETTI-tutkimusta](#), jota maailmallakin pidetään suomalaisen tutkimuksen pohjanoteerauksena. Siinähan pyrittiin osoittamaan, että tupakoivat olivat kahta kauheammassa riskissä kuolla keuhkosityöpään jos popsivat beetakaroteenia. Tämän legendaarisen suomalaisen limbotutkimuksen (Kansanterveyslaitos!!) jälkeen on moneen kertaan osoitettu, että beetakaroteenista on pikemminkin hyötyä kuin haittaa tupakoitsijalle ja muillekin.

**Äskettäin ilmestynyt beetakaroteenitutkimus** osoittaa, että vuosikymmeniä jatkuva beetakaroteenilisien syöminen voi mahdollisesti ehkäistä muistin ja muiden mielen toimintojen heikentymistä.

**Virkistäkää muistianne** lukemalla tohtori Tolosen havaintoja [SETTI-tutkimuksesta](#).

### **Syökää porkkanoita!**

**Lähde:** Francine Grodstein, Jae H. Kang, Robert J. Glynn, Nancy R. Cook, J. Michael Gaziano. A Randomized Trial of Beta Carotene Supplementation and Cognitive Function in Men. [Arch Intern Med 167 \(20\): 2184-2190, 2007](#)

Anonyymi sanoi...

Minulla on hyvä porkkanavinkki: jos jälkikasvu ei suostu syömään porkkananpaloja vaikkapa keitossa tai murusoosissa (=jauhelihakastike), raasta porkkana. Silloin porkkanaa ei voi ottaa pois, erityisesti keitto saa siitä metkan ulkonäön ja lapsetkin saavat syötyä. Hoitotätini raastoi porkkanan aina lihakeittoon, ja sitä keittoa muistelen vieläkin kaiholla.

Porkkana on sitäpaitsi a) edullista ja b) useimmiten kotimaista. Paitsi naposteluporkkanat ei.

\*P\*

tiistai, marraskuu 27, 2007 9:51:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä vinkki!

tiistai, marraskuu 27, 2007 10:36:00 AM

# Kohtuullisesta suklaansyönnistä saattaa olla hyötyä

\*\*

**Suklaata on teollisessa mittakaavassa** valmistettu jo 1800-luvulta lähtien. Maitosuklaa keksittiin Sveitsissä vuonna 1875 ja Sveitsi onkin suklaantuotannon suurmaita. Sveitsissä myös tutkitaan suklaan terveysvaikutuksia. Täytyyhän suklaateollisuuden saada lisää niitä myyntiargumentteja ja niin näitä suklaatutkimuksia auliisti tuetaan.

**Sveitsiläinen tutkijaryhmä** on äskettäin selvittänyt tumman suklaan terveyshyötyjä. Sydänterveyttä koskevan tieteellisen kirjallisuuden johtavassa julkaisussa, *Circulation*, on tässä kuussa ilmestynyt kiinnostavaa tietoa.

**Kaksi tuntia** tumman suklaan (40 g ja 70-prosenttista) nauttimisen jälkeen havaittiin koehenkilöissä vähemmän hapetusstressiä, verihiihtäleiden kokkaroitumista ja sepelvaltimoiden laajentumista. Tutkijat uskovat tumman suklaan hyödyn löytyvän sen sisältämistä flavonoideista (antioksidantteja). Tummaksi värjättyä flavonoiditonta suklaata nauttineissa ei havaittu näitä terveysvaikutuksia.

**Jos ei millään pärjää ilman makeisia**, niin voisin varovasti suositella mahdollisimman tummaa suklaata.

**Lähde:** Flammer AJ, Hermann F, Sudano I, Spieker L, Hermann M, Cooper KA, Serafini M, Lüscher TF, Ruschitzka F, Noll G, Corti R. Dark chocolate improves coronary vasomotion and reduces platelet reactivity. [Circulation 116 \(21\): 2376-2382, 2007](#)

Juhana Harju sanoi...

Siis flavonoidipitoista tummaa suklaata nauttineiden sepelvaltimot laajenivat enemmän, ei vähemmän.

maanantai, marraskuu 26, 2007 4:20:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Juhana Harju. referoinko tutkimusta jotenkin virheellisesti? Nyt huomaan, että sinunkin blogissasi on sama juttu. Jäitä hattuun!

maanantai, marraskuu 26, 2007 4:31:00 PM

Juhana Harju sanoi...

Joo, siis nimenomaan siitä on kysymys, että referoit tutkimusta mielestäni vähän huolimattomasti. Vasodilaatio siis tarkoittaa sitä, että sepelvaltimoiden seinämien sileälihasolut rentoutuivat, minkä ansiosta sepelvaltimot laajenivat. Tämä oli siis myönteinen vaikutus.

Jäitä on kyllä hatussa, mutta jos et halua, että kommentoin edes tällä tavoin asiallisesti, voin aivan hyvin pysyä poissakin. No problem.

maanantai, marraskuu 26, 2007 4:52:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

No problem, Juhana Harju :-)

maanantai, marraskuu 26, 2007 8:37:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minä ainakin pidän tummasta suklaasta ja nyt sain sen syötiin oikein hyvän tekosyy. Pysyvät verisuonet kunnossa.

Seija

maanantai, marraskuu 26, 2007 11:11:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Seija, kannattaa varmaan pitää suklaansyönti kohtuullisena? Kiva kun kommentoit.

tiistai, marraskuu 27, 2007 10:45:00 AM

Anonyymi sanoi...

Minä lopetin muutaman kuukausi sitten pullan syömisen kahvin kanssa ja vaihdoin sen tilalle palasen 90-prosenttista tummaa suklaata. Paino laski muutaman kilon, kolesteroli parantunut ja muutenkin olo on mitä mainioin! Mitään muuta muutosta en tehnyt ruokavalioon. Olen aina tykännyt tummasta suklaasta, mitä vahvempaa, sen parempaa!

Terv.

Pampelmuse

torstai, marraskuu 29, 2007 1:27:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Pampelmuse kertoo suklaan terveystaakasta. Hieno. Tiedän erään taiteilijan, joka onnistui pääsemään kiloistaan eroon vaihtamalla kahvipullan kahviomenaan.

torstai, marraskuu 29, 2007 1:48:00 PM

## Suomalainen einesskulttuuri

**\*\***

**Tätä juttua kommentoidaan vilkkaasti! Jo 31 kommenttia. Herkullisella tavalla keskustelu on kääntymässä käsitykseen siitä kuka on vastuussa terveellisestä ravinnosta. Yksilö vai jokin yhteiskunnallinen taho (esim. KTL)? Elämä on todellakin valintoja täynnä. Elintarvikekemisti Saska Tuomasjukka on oivallisella tavalla osoittanut meille, että meidän on mahdotonta suorittaa kaikkia ruokavalintojamme terveystaakasta. Jostakin pitää tinkiä. Ravitseminen herättää tunteita. Niin tämäkin keskustelu. Voimme varmaan puolustaa nimimerkki Anjan näkemystä siitä, että suurin osa elintarviketeollisuuden pöperöistä ovat kehoja. Olemme kuluttajina osaltamme itse vaikuttaneet tilanteeseen. Me ostamme noita kehoja eineksiä valtavia määriä. Emme protestoi tarpeeksi äänekkäästi jos lähikaupan lihatiski suljetaan. Meidän pitää nimimerkki Juuson tapaan oppia vaatimaan eineksistä parempaa ravitsemuksellista tasoa. Iloitsimme Kati Parppein saarnasta: Meidän ei ole pakko alistua tähän einesten vyöryyn! Meidän pitää tämän asian suhteen oppia "ronkeleiksi", hankaliksi asiakkaiksi. Meidän pitää viestittää kauppiaille, että laadukas ruoka pitää olla näkössä niin, ettei sitä tarvitse etsiä milloin ala- milloin ylähylyltä. Ottakaa tekin kantaa terveellisen ravitsemuksen filosofiaan. Tämä teollisten pöperöiden ja kotiruuan vastakkainasetelma on todellakin vahvasti**

**arvokeskustelun leimaama, kuten Juuso asian ilmaisee. Lukekaa ihmeessä mitä mieltä nimimerkki \*p\* on eineksistä! Saska koettaa vääntää tämän näkemyksen koskemaan ainoastaan ekstremeravitsemuspiirejä. Voimme varmaan antaa tukemme monille \*p\*:n ajatuksille. Tuskin tämä kuitenkaan tarkoittaa, että meissä on kasvamassa esiin jokin ekstreme ravitsemusasenne? Tuskin. Pysytelkää jossakin kultaisen keskittien maisemissa. Siellä on turvallista mennä eteenpäin.**

**Suomalaiset kuluttajat** on taitavasti ohjelmoitu ostamaan kaupasta valmisruokia ja eineksiä. Suomalaiset kuuluvat Euroopan kärkijoukkoon einesten ja valmisruokien kulutuksessa. Luodaan sellaisia mielikuvia, että me nimenomaan haluamme ostaa elintarviketeollisuuden köyhdyttämiä valmisruokia. Haluammeko? Emmekö enää halua itse valmistaa ruokamme kotona puhtaista perusraaka-aineista? Emmekö enää halua tehdä ostoksia lihatiskillä tai kalatoreilla? Ostammeko ruokaa vai nälänhävitysmassaa?

**Finfoodin uutispalvelu** on pitkin syksyä valistanut meitä valmisruokien syntyhistorialla. Tässä muutamia ajatuksia herättäviä otoksia:

**Valmisruokien eli einesten historia** juontaa juurensa 1920-luvulle, jolloin Hämeenlinnassa toimi lähinnä armeijan käyttöön ruokasäilykkeitä valmistanut tehdas. Varsinainen valmisruokateollisuus käynnistyi 1930-luvulla, kun osuusteurastamoiden yhteyteen perustettiin niin sanottuja kauppakeittiöitä. Näissä valmistettiin muun muassa lihapullia, laatikoita ja kaalikääryleitä, kertoo projektikoordinaattori Anna-Maija Kallio Saarioisilta.

**1950-luvulla Suomessa** tapahtui taloudellinen murros, maalta muutettiin kaupunkeihin ja naiset menivät töihin. Jääkaapit tulivat markkinoille. Vihannes- ja ruokasäilykkeet olivat ruuanlaiton apuna ja eineskeittiöt aloittivat toimintansa. Eینesten tavoitteena oli maistua kotiruualta toisin kun säilykkeet, joihin usein liitettiin steriloitu maku, Kallio sanoo.

**1960-luvulla valmistui ruokatehdas Saarioisiin** ja ensimmäiset suurtaloudet tulivat einesyritysten asiakkaisiksi. Ensimmäisiä asiakkaita olivat Helsingin sairaalat ja koulut.

**Ruuan tullessa muodikkaaksi 1980-luvulla** eines-sana muutettiin valmisruuaksi. Saarioinen lanseerasi vuonna 1981 einespizzat, joiden suosio yllätti jopa yrityksen henkilökunnan. Kansainvälinen ja etninen ruoka alkoi yleistyä, mikä näkyi myös valmisruokasektorilla. Kauppojen hyllyille löysi tiensä muun muassa brittipiiraat ja Pekingin pata.

**Laman myötä kuluttajat tulivat entistä kustannustietoisemmiksi** ja puolivalmisteet yleistyivät. EU:hun liittyminen toi uutta kiinnostusta ruuan alkuperään ja turvallisuuteen sekä ympäristökysymyksiin. Kallion mukaan ruokakulttuuri muuttuu hitaasti. Perinteiset lihapullat, laatikot ja kääryleet ovat edelleen suomalaisten keittiöissä, vaikka niitä valmistava teollisuus on muuttunut.

**Kiireinen elämäntapa ja arjen helpotusten kaipuu** on johtanut siihen, että kuluttajien ostoskoreista löytyy valmisruokia entistä enemmän. Kun kolme vuotta sitten 22 prosenttia ostoskoreista sisälsi valmisruokia, arvioin määrän nousevan 24 prosenttiin vuonna 2007. Sen sijaan lihavalmisteen ja tuoreen lihan ja siipikarjan osuudet eivät tunnu kasvavan, kertoo Järvi-Suomen Portin tuotekehityspäällikkö Marita Leskinen.

**Leskisen mukaan** uutuustuotteet kasvattavat valmisruuan markkinoita. Kuitenkin perinteiset laatikot ovat edelleen suurin ryhmä. Leskinen näkee niiden pitävän pintansa tulevaisuudessakin, joskin kasvun hidastumista on havaittavissa. Laatikoiden lisäksi toisen perinteisen einoksen, karjalanpiirakan suosio on viime vuosina ollut laskusuunnassa, mutta Leskinen näkee tuotteelle uuden tulemisen. Karjalanpiirakan kuoressa käytetään entistä enemmän ruista, myös täytettä laitetaan runsaammin. Karjalanpiirakka on nyt ikään kuin tuunattu retrohenkeen, Leskinen muotoilee.

**Myös pastavalmisruokien sekä valmiiden keittojen suosio lisääntyy.** Keittojen markkinat ovat

kasvaneet todella paljon tänä vuonna. Kauppoihin tulee uusia tuotteita jatkuvasti ja myös uusia toimijoita on markkinoilla, Leskinen kertoo.

**Välipalatuotteissa uutuudet ovat hyvässä vauhdissa**, kun taas perinteiset suosikit laskevat menekkiään. Esimerkiksi lihapiiirakan suosion hiipumisen taustalla Leskinen näkee sen rasvaisuuden, lihapiiirakan 6-18 prosentin rasvamäärä ei houkuttele entistä terveystalustuneempaa kuluttajaa.

**Tällaisten ajatusvirtojen edessä** kuluttajan on syytä kuunnella ruoan ammattilaisia, kuten esimerkiksi huippukokki Henri Alénia. Häntä haastateltiin muutama päivä sitten [Helsingin Sanomissa](#). Näin Henri Alén sanoo eineksistä:

**Maatilat tuottavat laadukkaita raaka-aineita**, mutta ne päätyvät kotien ruokapöytiin pitkän teollisen prosessin kautta. Tehomaatalouden tuottamat ruoat maistuvat penisilliiniltä. Hyvistä suomalaisista raaka-aineista puhuminen on hurskastelua. Missä ovat ne kaikki marjat ja sienet? Kaupoissa niitä ei näy, ja jos näkyy, ne ovat kalliita.

**Eräässä suositussa [foorumissa](#)** nimimerkki "Anja" loihitti ilmoille suuria viisauksia:

**Minua hämmästyttää suuresti**, miten suomalaisille maistuu neutraali nälänhävitysmassa. Helppous jyrää ylleen maut ja ruoasta nauttimisen. Nykyisin jokaisessa kaupassa on tarjolla lähes samat tuotteet. Suuret einesten valmistajat, leipomot ym. jakelevat tuotteensa ympäri Suomea. Pikkufirmojen tuotteet ovat monesti maukkaampia. Pieni lihanjalostamo ei voi tehdä bulkkia, vaan on kilpailtava maulla. Kaupan sisäänostajat laskevat tarkkaan, mistä tuotteita tulevat parhaimmat katteet ja mitkä säilyvät hyllyissä kauimmin. Tuotteiden sijoittelu kaupoissa on lähestulkoon tiedettä. Helposti saataviksi sijoitetaan tuotteet, joissa on hyvä kate ja joita halutaan myydä paljon. Etsin kerran eräästä suuresta kaupasta marinoimattomia broilerin rintapaloja. Ei siis minuuttipihvejä tai liejukanaa (tuttavani antama nimitys marinoidulle broilerille). Kun en löytänyt, kävin lihatiskillä kysymässä. Hyvin happaman oloinen myyjä tuli näyttämään, että siellähän ne ovat ylähyllyllä...

## **Onko tähän valmisruokien vyöryyn pakko alistua?**

### **Kommentoikaa!**

Anonyymi sanoi...

Kyllä minä ymmärrän että TV-kokit ovat tehneet kokkikouluista mediaseksikkäitä, mutta mistä lähtien ne kokit ovat ymmärtäneet kauhean syvällisesti myös markkinoita?

Huippukokin on hyvä kysellä tuoreiden marjojen ja sienten perään. Niitä ilmestyy kauppaan heti kun joka kodissa työskentelee hellan, uran ja perheen kolmikiirastuksessa karaistunut huippukokki.

Sille valistuneelle kuluttajalle, joka huipputuotteita haluaa, on Stokkan osasto jo avoinna.

Anteeksi kyynisyys, Christer. Ilman valmisruokia tai puolivalmisteita ei nyky maailma pyöri. Valistuneet hoikat pariisilaisrouvat voivat hyvin käyskennellä pittoreskeissa liha- ja leipäkaupoissa sillä välin kun mies on töissä ja lapset koulussa, mutta mistäs suomalainen siihen löytäisi aikaa?

Se on tietenkin kokonaan toinen juttu, jos koko yhteiskunnan arvoja haluaisi muuttaa enemmän aikaa, vähemmän roinaa -suuntaan. Kannatan lämpimästi.

Saska

tiistai, marraskuu 20, 2007 3:01:00 PM

Anja sanoi...

Saska, et kai vain ole alistunut nyky menolle?

Olen kyllä henkilökohtaisesti sitä mieltä, että ilman eineksiäkin pärjää - ja olen työssä käytä perheenäiti. Olen onnekas, sillä lähikaupassa on kunnollinen lihatiski ja muutenkin hyvät valikoimat. Kauppa ei ole kovin suuri, muttei ihan pienikään. Kysymys on pitkälti siitä, mihin sitä aikaa haluaa käyttää. Toki A-studio, Emmerdale, Kauniit ja rohkeat, Urheiluruutu ja Uutiset joka tunti ovat tärkeää katsottavaa, mutta voisi sitä aikaa ehkä käyttää jonkin verran enemmän ruoanlaittoon. Joskin hyvää ruokaa saa helposti ihan raaka-aineista lähtien myös ilman suurempaa ponnisteluakin. Uuni on hyvä keksintö.

Vähemmän roinaa, vähemmän elektroniikkaa ym. aikaa vievää tarvikkeistoa, lisää arvostusta hyvälle ruoalle.

tiistai, marraskuu 20, 2007 3:25:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kyynisyys ei ole alistumista...

Mielenterveyteni vuoksi puolustan tietysti vankasti teollisten elintarvikkeiden olemassaoloa. Kaikki eivät halua harrastaa halonhakuuta (vaikka se terveellistä onkin). Miksi siis kaikkien pitäisi kokata?

Saska

tiistai, marraskuu 20, 2007 4:02:00 PM

Anonyymi sanoi...

Keitto onnistuu kotioiloissa hyvin vähin taidoin ja on taatusti terveellisempää kuin teollisuuden valmistama. Christerin pöntti on hyvä: Ei meidän ole pakko alistua valmisruokien vyöryyn!

Mökkihöperö

tiistai, marraskuu 20, 2007 4:39:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ainakin täällä missä minä asun on vielä jäljellä lihatiski, mutta valikoima on aika suppea. Kysyin kauppiaalta miksi liha marinoidaan. Hän sanoi syyksi sen että tällaista tuotetta halutaan nimenomaan ostaa ja sitä että perheenäiti pääsee helpommalla ruoanlaitossa. Siinä on mausteet valmiina ja liha mureampaa. Hän ei pitänyt lihan säilyvyyttä kriteerinä. Meillä oli oikein mukava jutteluhetki. Pitäisi useammin käydä lihatiskillä juttelemassa kauppiaan kanssa. Kun pyysin häntä valitsemaan minulle jotain sopivaa laitettavaa illaksi, hän ei ottanut mitään valmiiksi marinoitua vaan poimi minulle pienen palan sisäfilettä, jonka valmiiksi suikaloi ja sanoi vielä lopuksi että hyvää ruokahalua. Minulle tuli hyvä mieli. Ja ihan hyvää se oli!

Seija

tiistai, marraskuu 20, 2007 10:00:00 PM

Anja sanoi...

Kaikkien ei tarvitse kokata, mutta kun touhu on mennyt kärjistetyksi sellaiseksi, että kohta ei enää kukaan osaa kokata.

Ostin muuten tänään lähikaupasta lampaan keittolihaa ja kaalia, tukeakseni mainiota lihatiskiä ja protestiksi einismakaronilaatkolle.

tiistai, marraskuu 20, 2007 10:44:00 PM

Anonyymi sanoi...

Saska: jos ihmiselle on ihan ylivoimaista käydä töissä, hoitaa perhe ja tehdä ruokaa (mihin saattaa mennä ihan puolikin tuntia päivässä, hui kauhistus) herää kysymys, miksi normaali elämä on ihmiselle ylivoimaista.

Itselläni ei ole lapsia, mutta lapsiperheitä katsellessani olen todennut, että niissä perheissä, joissa ei laiteta ruokaa vaan syödään eineksiä on syynä joko laiskuus, organisaatiokyvyttömyys tai ruoanlaittotaidottomuus. Kaikki nämä ovat ihmisen omaa vikaa, eikä niistä tulee syyttää hektistä nyky maailmaa tai yhteiskuntaa.

Ihmiset katsovat tutkimusten mukaan monta tuntia päivässä tv:tä. Myös pienten lasten vanhemmat - kaikki tuntemani äidit ja isät katsovat enemmän telkkaria kuin esimerkiksi minä. Ajankäyttö kertoo arvot. Jos se suosikkivarsarja on vanhemmalle tärkeämpi kuin ruoan laittaminen perheelle, olisi ehkä kannattanut jättää lapset tekemättä.

\*P\*

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 7:07:00 AM

Kati Parpei sanoi...

"Onko tähän valmisruokien vyöryyn pakko alistua?"

Allekirjoittaneen vaatimaton mielipide: ei ole. Minulla tuli taannoin mitta täyteen ruokatalojen monopolia, ja päätin jättää tehotuotetut "liejukanat" - mikä mainio ilmaisu - ja balsamoidut kinkkusuikaleet pääsääntöisesti ostamatta niin kulinaarisista, ekologisista kuin eettisistäkin syistä. Nälkää ei ole tarvinnut nähdä, eikä aikaa ruoanlaittoon käyttää sen enempää kuin ennenkään (varsinaisia einesruokia en ole käyttänyt muutenkaan hernesoppaa lukuun ottamatta).

Meillä länsimaissa syödään muutenkin hurjasti lihaa, vaikka urheilijakin, tavallisista pulliaisista puhumattakaan, voisi varmasti käyttää enemmän kalaa ja kasviproteiinia elämänlaadun ja tulosten kärsimättä. Sitä paitsi kun lihaa syö harvemmin, on varaa panostaa laatuun bulkkituotteiden sijasta. Minusta ruoalle pitäisi muutenkin palauttaa sen ansaitsema arvo ja kunnia: ei mitään "mättöä", vaan hyvää, terveellistä, mielellään lähellä tuotettua ruokaa!

Anteeksi saarna, tämä asia on vain ollut kovasti mielen päällä viime aikoina...

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 7:46:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kiitos kommentteista. Yökukkujia muuten olette - kun te kirjoititte minä jo nukuin. Tai olin viemässä lapsia hoitoon :)

Olen tietysti kanssanne ruoan arvostuksesta samaa mieltä. En vain ymmärrä, miksi eineksiä ei voi laskea ruoaksi. Minusta tässä on elitismin makua.

Otetaan lähtökohdaksi, että elämä on luopumista. Kaikkeen ei aika riitä. Kun minulla ei ollut lapsia, oli tylsää, koska aikaa oli liikaa. Nyt sitä on liian vähän.

Kärjistän hieman: jostain tärkeästä on yleensä pakko luopua. Tärkeiksi luen sosiaaliset suhteet ja fyysiset ja yhteiskunnalliset harrastukset sekä arjen pyörittämisen ilman perheen ulkopuolelta hankittuja palveluita. Muitakin voi hyvin olla.

Eri ihmiset valitsevat eri asioita. Mitä pahaa voi olla siinä, että syö terveellisesti hyödyntäen puolivalmisteita ja eineksiä ja käyttää säästyvän ajan johonkin muuhun YLEISESTI tärkeänä pidettyyn asiaan (en nyt ymmärrä mistä se TV tähän keskusteluun tunkee). Väitän, että näin on itse asiassa helpompi syödä terveellisesti.

On täysin jäänyt todistamatta, että eineksiä hyödyntävä ruokavalio olisi ravitsemuksellisesti heikompi vaihtoehto sellaiselle ihmiselle, joka ei kerta kaikkiaan tunne meidän kaltaistamme pakkomielleltä terveellisyyteen.

Tunnettehan muuten seuraavan artikkelin?

<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/86/4/914>

Saska

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 8:46:00 AM

Anja sanoi...

Ymmärrän Saskan pointin, enkä oikeastaan kritisoi sitä, että joskus hakee helpotusta ruoanlaittoon. Minäkin teen niin, mutta valintani eivät varmaan ole ihan samanlaisia kuin jollain muulla saattaisi olla. Kun haluan päästä tosi helpolla, ostan grillatun kanan tai savustettua kalaa ja niihin sitten teen sopivat lisukkeet. Raaka kalakin on mielestäni pikaruokaa. File uunipellille ja ripaus mausteita päälle. Pikaruokien aatelia on verimakkara. Perinteiseen hämäläiseen tapaan mustan makkaran syönti suoraan paketista ei ole etikettivirhe. Puolukkakaan ei ole välttämätöntä.

Jos nyt jotain tässä protestoin, on se, että tavallista kotiruoanlaittoa aletaan nimittää elitistiseksi. Lapsuuskodissani tehtiin ruoka aina alusta loppuun, aivan tavallista yksinkertaista kotiruokaa ja edullisista raaka-aineista. Elintaso on noussut. Lapsuudessani ei syöty lohta, koska se oli kallista. Nythän lohi ja kirjolohi on tosi tavallista syötävää.

(Ne keittoaineikseni, lampaan lihat ja kaali, maksoivat muuten yhteensä noin 6 euroa.)

Mielestäni kyse on enemmänkin asioiden tärkeysjärjestyksestä. En syyllistä ketään, vaan kyseenalaistan nykyisiä asenteita. Siitä oikeastaan tuli esimerkki TV:n katselusta. Miten päivittäinen syöminen voi olla suomalaisille niin vähäpätöinen asia? Siltä se ainakin vaikuttaa, kun kurkkii ihmisten ostoskärryihin.

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 10:18:00 AM

Anonyymi sanoi...

Elitismmin mainitsin siitä, että einekset teilataan huonoiksi osoittamatta miten ne ovat huonoja. Tällöin kyse on minusta arvomaailmasta eikä ruoan ravitsemuksellisesti laadusta.

Väitänpä, että jos eineksiä ei olisi keksitty, kotona syötävän ruoan laatu ei olisi nykyistä parempi.

Saska

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 10:50:00 AM

Anonyymi sanoi...

Minä ainakin tyrmään einekset lähinnä siksi, että ne eivät maistu juuri miltään. Koitapa tehdä keitto tuoreista vihanneksista pakastesellaisten asemesta niin huomaat eron. Lisäksi mitä enemmän ruokaa käsitellään, sitä vähemmän siinä on ravintoaineita, ja eineksiä on pääsääntöisesti käsitelty enemmän kuin kotiruokaa.

Minulle on sinänsä ihan sama, mitä ihmiset syövät. Minua vain ärsyttää se, että syytetään yhteiskuntaa, lapsia ja ties mitä siitä, että ei yksinkertaisesti HALUTA laittaa ruokaa. Kenenkään ei tietenkään tarvitse haluta laittaa ruokaa, mutta sitten sen voisi myöntää ihan suoraan.

\*P\*

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 11:05:00 AM

Anja sanoi...

Otetaan muutama esimerkki:

Valmiskeitot tehdään pilkokuista, pakastetuista juureksista, jotka sulatetaan ja keitetään. Soppa pakastetaan ja lämmitetään taas kotona. Selvää on, että tällaisen käsittelyn jälkeen vitamiinikato on melkoinen. Pakastettu ja lämmitetty keitto on muutenkin kovin "nuhjuisen" näköistä - ei sellaista kuin kannen kuvassa.

Suomalaisten suosikkeja lienevät: Lihamakaroni-, kaali,- ja perunasoselaatikko, joissa lihamurunen etsii toistaan. Ovat lisäksi mauttomia. Maksalaatikossa on järkyttävä määrä sokeria/siirappia, tämä ei ole pelkästään suuni kertomaa, vaan lehtitieto. Halpaa toki.

No, onhan sitä tietysti pitsoja, kuten legendaarinen "kurakiekk", ei tarvinne kommentoida.

Sienisalaattia ostan joskus, mutta vain erään pikkuvalmistajan tuotetta, Sitä ei ole pilattu liialla sokerilla.

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 11:14:00 AM

Anonyymi sanoi...

Makuasioiksi meni! Jos teille ei maistu, naapurille voi silti maistua.

Yhteiskunta etc. ovat aivan varmasti vaikuttamassa asiaan. Ei kaikkea voi pistää yksilön piikkiin.

Saska

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 11:27:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Täällä käyty keskustelu on ollut tavattoman mielenkiintoista! NÖYRÄ KIITOS!

Aika herkästi kerron laatulehtien toimittajille vihjeenä, että joko täällä blogissani tai Hiilaritietoiset -foorumissa käydään vilkasta keskustelua tietyistä aiheista. En pitäisi mahdollisena, että jokin lehti voisi olla kiinnostunut julkaisemaan tätä eineskeskustelua koskevaa tarinaa. Siksi olisi hyvä jatkaa keskustelua toimittajien mielenkiinnon herättämiseksi tässä mielestäni hyvin tärkeässä asiassa.

Minulla on Ravintokaraoke-ilta Kemijärvellä keskiviikkona 28.11. Ajattelin tarjota alkuruoaksi eineskeskustelua, pääruokana tulee kemijärveläisten omia ravintoaiheisia valintoja ja sitten jälkiruoaksi hassutellaan. Autetaan kemijärveläiset hyvän ravintoillan alkuun!

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 11:30:00 AM

Anja sanoi...

En ala vängätä tästä enempää, mutta tiedät Saska varsin hyvin, mikä on (liha)perunasoselaatikon tai moneen kertaan keitetyn vihannessopan ravintoarvo. Tai keiton, josta kalaa saa etsiä suurennuslasin kera.

Mutta totta, maistuvathan ne suurelle osalle kansaa.

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 11:31:00 AM

Anonyymi sanoi...

En tahdo vängätä minäkään. Kyse on siitä, että pitäisi verrata lihaperunasoselaatikka kotona tehtynä ja tehtaassa tehtynä. Tiedän hyvin (ja sinäkin tiedät), että oleellista eroa ravitsemuksellisessa arvossa ei ole.

On kokonaan toinen juttu pyrkiä muuttamaan ihmisten ruokatottumuksia terveellisempiin tuoteryhmiin kuin väittää, että ruoan valmistaminen tehtaassa pilaisi sen ravitsemuksellisen laadun.

Terveisiä Kemijärvelle, Christer. Luulenpa, että kotipuolen sellumiehet siellä syövät suruunsa entistä enemmän perunaa ja hirvenlihaa, joten valistustasi tarvitaan.

Saska

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 11:41:00 AM

Juuso R sanoi...

Kerrankin terveitä tuulahduksia myös einesruokakeskusteluun, kiitokset siitä Saskalle! :]

Kaipaisimme ehkä keskusteluun myös ravitsemuksellisesti sivistynyttä filosofia, joskin onhan tässä jo esitetty lukuisia arvokkaita kommentteja puoleen JA toiseen. Lisää ravitsemusfilosofisia pohdintoja odotellessa, en voi itsekään kuitenkaan olla nostamatta esille sitä seikkaa, että tämä teollinen vs. kotiruoka -asetelma on vahvasti arvokeskustelun leimaamaa. Aivan samoja näkökulmia esiintyy rasvasodassa, jossa mm. margariineja on yritetty lynkata. Kyllä, ilman sekä valmisruokia että margariineja on helppo elää terveesti, mutta kumpaistakaan en ole nähnyt vielä pätevästi teiltävän ihan oikeasti elintarvikekemian saati ravitsemustieteeseen perustuen.

Usealle tuntuu olevan kuin punainen vaate, että myös kansalliset ravitsemussuositukset luotaavat myös nyky-yhteiskuntamme sosiaalisia tasoja. Tämä näkökulma leimataan tietyissä piireissä välittömästi mm. "maalaispolitiikaksi", eikä sen sisältämää ajatusta tyypilliseen kaupunkilaiselämään yleisesti soveltuvasta suosituksesta oteta kuuleviin korviin. Sama pätee einesdebaattiin. Kaikki eivät yksinkertaisesti arvota ruokaa arjessaan kovin korkealle sijalle ajankäytön suhteen. Tällöin tasapainoinen einesruoka, jota toki vielä varsin vähän tavataan, perustaa paikkaansa myös suomalaisissa kodeissa osana tasapainoista ruokavaliota.

Mikäli unohdamme hetkeksi omat arvomaailmamme ja sen sijainnin, josta kukin mielipiteitään laukoo, niin voimme huomata, että kauppojen hyllyille on jo ilmaantunut useita eines- ja puolivalmisteita, joiden tuotekehityksessä selvästi näkyy tämä halu parantaa niiden "terveysruokaominaisuuksia". Sama näkyy myös yksittäisissä elintarvikkeissa kuten leivät (mm. kokojyvävehnän ja täysjyvän ylipäätään suosiminen ja osuuden

kasvattaminen), leipomo- ja meijerituotteet (tyydyttyneiden ja hydrattujen rasvojen korvaaminen - esimerkkejä voinee jokainen luetella.

Mielestäni onkin jo melko lailla passé nostaa esille einesruokamaailmaa(-kaan) mustavalkoisina vastakkainasetteluin. Emmekö voisi sen sijaan pohtia, että KUN kerran einesruoankin suosiminen on väistämätön tosin, MITEN markkinoilla olevia einesruokia tulisi parantaa ja mitä ominaisuuksia niillä tulisi olla, jotta ne täyttäisivät tasapainoisen, terveellisen ruoan vaatimukset? Tämä ajatus tosin on vain usein sellainen, johon perusraaka-aineista itse tehtyä ruokaa ehdottomasti suosivan ja kenties jotakin sinänsä mielekästä, vaihtoehtoista ruokavalioiden edustavan yksilön on lähes mahdoton taipua. Sehän on kuin kilauttaisi lisää kolikoita elintarviketeollisuuden pulskaan kassakirstuun.

Mutta voisiko siinä kuitenkin olla avain avoimempaan ravintokeskusteluun ja kenties jopa kansanterveydellisvaikutteisiin tuotekehitysideoihin?

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 12:40:00 PM

Anonyymi sanoi...

"Yhteiskunta etc. ovat aivan varmasti vaikuttamassa asiaan. Ei kaikkea voi pistää yksilön piikkiin. "

Niin kauan, kuin ruokakaupoista löytyy perusraaka-aineita terveellisen ruoan valmistukseen ja netistä ja kirjastoista informaatiota siitä, mikä on terveellistä ruokaa, jokainen täysi-ikäinen yksilö joka ei ole holhouksen alla on vain ja ainoastaan itse vastuussa siitä, mitä suuhunsa pistää. Yhteiskunta tai markkinavoimat eivät kaada kenenkään kurkkuun viinaa tai atsovärejä.

\*P\*

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 1:41:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Juusolta tuli arvokas lisä keskustelumme. Eineksien ravitsemuksellista tasoa voi huomattavasti parantaa.

Voisiko kompromissina ajatella, että helpotusta ruoanlaittoon suovat einekset olisivat ruoan lisukkeita?

Ruokalautanen täytettäisiin pääosin tuoreella itsevalmistetulla (kai se sentään onnistuu kaikilta?) vihannes- ja kasvisraasteella, sen päälle joko rypsi- tai oliiviöljyä ja ruokajuomaksi punaista maitoa? Täysjyväriisistä on olemassa sellainen pikaisempi versio (ei vaadi 30 min kypsytelyä!), sitä myös lautasen reunalle. Voi ehkä jopa mikroaaltouunissa lämmittää? Kun ruokalautaselle sitten pistetään joku 75-100 g nokare sitä "meidän äitien valmistamaa" eineslaatikkoa, niin eikö se ole siinä?

Einesteollisuuden ja oman osaamisen toimiva kompromissi?

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 1:43:00 PM

Anja sanoi...

"Kyse on siitä, että pitäisi verrata lihaperunasoselaatikka kotona tehtynä ja tehtaassa tehtynä. Tiedän hyvin (ja sinäkin tiedät), että oleellista eroa ravitsemuksellisessa arvossa ei ole."

Tietenkään ei ole eroa, jos resepti on sama. En vain näe mitään syytä, miksi minun pitäisi laittaa kotona ruokaa samoilla ohjeilla, jotka on viritetty teollisen tuotteen katteen maksimoimiseksi. Jos teen ruoan siten, että lihamurusen ei tarvitse etsiä toista tai kalakeitossa tosiaan on kalaa sekä perunan lisäksi vihanneksia, niin kyllä se ravitsemuksellinen laatu on toista. Vai eikö esimerkiksi ruoka-annoksen proteiinien määrän tuplaamisella tai vihannesten lisäämisellä ole merkitystä?

Sitten ihan periaatteellinen asia. Minulla ei ole mitään sitä vastaan, että elintarviketeollisuus tekee laadukkaita ja maukkaita tuotteita. Kyllä sellaisiakin on, mutta suuri osa on mielestäni varsin kehnoa.

Minusta on aivan tarpeetonta alkaa vetää keskusteluun arvokeskustelua, minulle ei ole mikään itseisarvo laittaa sitä ruokaa. Meillä vaan pidetään laadukkaasta ja maukkaasta ruoasta. Olemme niin sanotusti ronkeleita.

Terveisin

Äiti, joka laittaa meidän lasten ruuat  
(Mikähän taho muuten veti tämän asian esiin?)

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 2:42:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anja, tekee niin pahaa kun ammattikokki sanoo, että hyvistä suomalaisista raaka-aineista puhuminen on hurskastelua. Ensin yritän torjua tuon ajatuskuvion, mutta entä jos hän onkin oikeassa?

Olen tänä vuonna tavannut useita kokkeja ja ravitsemuksen ammattilaisia. Myös näiltä olen kuullut ihan samansuuntaisia väitteitä: suomalainen ruoka ei ehkä sittenkään ole millään tavalla ylivertaista. Yrittäkäämme kuitenkin tehdä varsin puhtaista ruoan raaka-aineista parasta mahdollista ruokaa. Se onnistuu kun ruoka tuotetaan lähellä kuluttajaa ja näemme vaivaa päivittäisen ruokailumme eteen. Vain kotona valmistaessamme ruokaa alusta saakka, voimme helposti olla vaikuttamassa ruoan terveellisyyteen (äärettömän vaikea määriteltäväksi tuo ruoan terveellisyys!).

Elintarviketeollisuus tekee varmaan parhaansa laadun ja hinnan suhteuttamisessa kohdalleen. Terveystietoiselle ruokailijalle se ei vaan tällä hetkellä riitä.

Minäkin olen Anjan tapaan kovastikin ronkeli ruoan suhteen. Siihen minulla on oikeus. Siihen meillä kaikilla on oikeus.

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 3:59:00 PM

Anonyymi sanoi...

Olet kovin jyrkkä, \*p\*. En voi olla kanssasi samaa mieltä edes siitä, että alkoholi menisi kurkusta alas vakaan tahdon osoituksena. Tämä sinun nimenomainen esimerkkisi on yksi parhaista osoituksista siitä, miten sosioekonominen tilanne voi vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen.

Se että otit nimenomaan tällaisen rinnastuksen oli minulle kuitenkin hyvin valaiseva. Monissa ekstremeravitsemuspiireissä todellakin vallitsee erittäin voimakas käsitys siitä, että ravitsemus on yksilön vastuulla. Mutta miten tähän voidaan sitten yhdistää kritiikki KTL:a ja vaikkapa kelvotonta elintarvikeketjua kohtaan menee minulta yli hilseen. Yksilö on vastuussa!

Tietänet Christakiksen et al. tutkimuksen viime kesältä, jossa osoitettiin, että lihomisriski riippuu mm. ystävien lihomisesta (NEJM 357:370-379)? En tarkoita, että ystävät olisivat vastuussa, tai että ystävät pitäisi valita sillä silmällä, vaan että näkemyksesi on liian uusliberaali.

Elämä on valintoja. Kenelläkään ei ole mahdollista tehdä kaikkia valintoja terveystieteiden näkökulmasta. Se tuskin olisi terveellistäkään :) Ajatellaanpa vaikka sosiaalisia verkostoja: ne suojaavat taudeilta ehkä hyvää ravitsemustakin tehokkaammin. Mutta onko siis niin, että se on jokaisen omalla vastuulla että murheita ja iloja on jakamassa muukin kuin kossupullo? Että kaikki masentuneet siitä vaan sosiaalistumaan, maailma on täynnä ystävällisiä ihmisiä? Minä ainakin haluan ajatella, että osa puutteistani ei ole täysin omaa syytäni. Suon saman muillekin.

Atsovärit taas, anteeksi nyt vain, ovat lillukanvarsia kansanterveyden kannalta.

Anja, vaikka sanotkin, ettei sinulla ole mitään teollisia tuotteita vastaan, minä jostakin kumman syystä luen sen rivien välistä ja väliin suoraan tekstistäsiikin. Olen Juuson kanssa samaa mieltä - näitä netin ravintokeskusteluista vaivaa sama kuin Voima-lehteä, eli lähtökohtaisesti liian mustavalkoinen maailmankuva.

Me kaikki varmasti söisimme terveellisemmin, jos sinä tulisit meille kokkaamaan.

Muullakin voidaan tosin olla ronkeleita. Sinun hyvä ruokasi ei välttämättä maistu naapurille. Tai Kontulan työttömälle äidille.

Se, haluavatko ihmiset oikeanlaista ruokaa taas on mitä suurimmassa määrin arvokeskustelua. Ja siinä ei yksilöllä ole itse asiassa kovinkaan suurta sanan sijaa.

Joten, oliko sitä näyttöä siitä, että teollinen ruoka on huonompaa kuin samalla reseptillä kotona tehty?

Saska

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 9:02:00 PM

Anja sanoi...

Tähän yhteyteen voisi laittaa vaikka tämän lausahduksen:

"Hyvä ruoka, parempi mieli."

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 10:32:00 PM

Anonyymi sanoi...

<http://www.seura.fi/?id=9049>

[http://www.iltalehti.fi/paremparuokaa/200702045699188\\_pf.shtml](http://www.iltalehti.fi/paremparuokaa/200702045699188_pf.shtml)

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 11:09:00 PM

Anonyymi sanoi...

Saska: Jos ei ole ihmisen itsensä vastuulla, onko hänellä ystäviä vai ei, niin kenen sitten?

Kauppoihin ei tule enemmän luomuruokaa eivätkä kuljetusketjut lyhene, elleivät YKSILÖT sitä vaadi. Lisäksi tuokin on minusta lillukanvarsia; suomessa kyllä saa erittäin hyviä ja laadukkaita ruoka-aineita, jos on valmis tekemään sen valinnan ja käymään muissakin kaupoissa kuin siinä lähisiwassa.

Minä nyt ylipäänsä olen sitä mieltä, että jokainen ihminen on ihan itse vastuussa elämästään. Nykyään vain tuntuu olevan tapana syyttää yhteiskuntaa ja mediaa kaikesta. Sellaista en voi ymmärtää.

\*P\*

torstai, marraskuu 22, 2007 9:04:00 AM

Anonyymi sanoi...

Hyvä \*p\*, näkemyksemme maailmasta yksinkertaisesti eroavat. Yksilö ei ole kaiken mitta.

Näkemyksesi on kuitenkin täysin linjassa elintarvikeketjun kanssa: "parempia" tuotteita aletaan tarjota kun niille on kysyntää. Jos kaupan einesten laadussa (tai ylipäätään olemassaolossa) on jotakin väärää, syy on yksin kuluttajan, ei tuottajan.

On kuitenkin aivan liian yksinkertaista ajatella, että asiat parantuvat kunhan yksilöt valaistuvat. Tarvitaan aivan toisen mittaluokan muutoksia. Linkit aiemmissa viesteissäni yrittivät valottaa juuri tätä asian monimutkaisuutta.

Mahdollisimman yksinkertainen esimerkki: jos lihottavan ruoan hinta nousee, lihat vähentävät sen ostoja, mutta lihavat eivät (se AJCN 2007). Jo tämän perusteella on aivan selvää, että sekään ei riitä, että tuotteita olisi kaupassa saatavilla, vaan ihmisten pitäisi vielä halutakin niitä. Ja jos eivät halua, on ei "vika" todennäköisesti ole tuotteissa vaan kuluttajan arvoissa.

Ruokaostoksissa kaikki kuluttajat huomioivat hinnan, kuten aiempi esimerkki hyvin osoitti. Se miten he reagoivat hinnan muutoksiin riippuu taas heidän arvoistaan. Valtaosalle ihmisistä ruoan terveellisyys ei merkittävä arvo. Sen sijaan on mielenkiintoista, että ostoskoreissa dominoivat energiatiheät ruoat. Tämä selittyy kyllä näitesti sillä, että energiatiheät ruoat ovat halvempia (AJCN 86:690). Nykyistä runsaammin pitäisi nauttia vähäenergiaa mutta runsasravinteisia vihanneksia, juureksia ja hedelmiä, mutta hinta on este.

Ei perunaa, lihaa ja valkoista leipää pullottavasta ostoskorista mitenkään voi "syyttää" kuluttajaa. Parempi on yrittää ymmärtää tekijöitä valintojen takana. Näitä tekijöitä hyvin paljon, ja valitettavasti ruoan ravitsemuksellinen tai terveyttä edistävä laatu on niiden joukossa hyvin vähäisessä osassa. Jos terveellinen ruoka olisi halpaa, perinteisen makuista ja helposti saatavilla, se alkaisi välittömästi myydä.

No miksi ruokatalot sitten eivät tuota näitä? No koska sitä ei voi tehdä halvalla.

Niin kauan kuin hinta on ihmisten ravinnonhankinnan suurin tekijä, ei elintarvikeketju voi tehdä kovin paljoa terveempien valintojen eteen.

Hintaasteen nopein ratkaisu on verotuksessa. Miksei ALV-alennusta voisi kohdentaa esimerkiksi kasviksiin ja rypsiöljyn tyyppisiin tasapainoisiin ravintorasvoihin? Parempi, mutta merkittävästi hitaampi tie on lähteä muuttamaan ihmisten arvoja niin, että terveellinen ruoka muuttuu statussymboliksi samalla tavoin kuin voi 50-luvulla. Silloin sitä alkaa ilmestyä liejukana- ja eineshyllyihinkin.

Saska

torstai, marraskuu 22, 2007 10:57:00 AM

Anja sanoi...

Koska en suhtaudu mustavalkoisesti asioihin (vaikka olenkin havaitsevinani, että sellaista leimaa minuun jostain syystä halutaan lätkäistä), niin mielestäni asiaan vaikuttavat, yksilöt itse, yhteiskunnan rakenteet sekä kulttuuri, jossa ruokaa ei arvosteta. Kun joka paikassa toivotetaan tehokkuudesta, tuottavuudesta sekä ruoan kalleudesta, johtaa se väkisin siihen, että kaupan hyllyillä on mitä on. Mutta kyllä yksilöllä on viime kädessä vastuu siitä, mitä sieltä kaupasta kotiin kantaa. Ei se kauppias niitä tavaroita kärryyn nosta.

Minua surettaa suomalaisen ruokakulttuurin taso. Enkä nyt tarkoita tällä niitä, jotka enemmän tai vähemmän satunnaisesti helpottavat arkea erilaisilla valmisteilla, vaan niitä, jotka eivät osaa tai viitsi laittaa ruokaa lainkaan. Pelkään, että sellaisten määrä vain kasvaa. Juttelin kerran erään leipäkonsulentin kanssa. Hän kertoi, miten nuori äiti kysyi miten leipää leikataan. Kysymys oli keski-ään ylittäneelle esittelijälle täysin käsittämätön, kunnes hän vilkaisi nuoren naisen ostoskärryyn. Kaikki ruoka oli valmisruokaa. Hän ei siis osannut edes leipää leikata. Todella äärimmäinen esimerkki, mutta jotainhan se kuvastaa.

torstai, marraskuu 22, 2007 1:21:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ainakin kokkikolmonen tietää mikä ero on suomalaisella ja eurooppalaisella ruoalla. Asia on tutkittu ja tuloksista saatu selkeää faktaa, että suomalaisessa viljassa, marjoissa ym. on puhtaus vielä kohdallaan. Ranskalaisessa viljassa on yli 100 raskasmetallijäämiä kotimaiseen verrattuna. Suomalaisen viljan vitamiini/hivenainetaso on yli kymmenkertainen eurooppalaiseen verrattuna.

Kokit saa väittää mitä haluavat, jos ei ole tutkimustuloksia esittää. Soita Christer tuolle Kolmoselle ja kysy tarkemmin siitä tutkimuksesta, kun tämä on kotimaiselle ruoalle eduksi, jos tämä saadaan kansalaisten tietoon.

,l,

torstai, marraskuu 22, 2007 4:56:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kotimaista ruokaa nyt kannattaa suosia muutenkin, vaikei sitä mitenkään erityisen terveelliseksi olisi osoitettukaan. Lähiruoka kun on yleensä ekologisempaa ja eettisempää.

Mutta ainakin marjojen kohdalla käsittääkseni ihan osoitettu, että ne ovat terveellisempiä (ja maukkaampia!) kuin ulkomaiset vastaavat koska ne saavat kasvukaudella moninkertaisen määrän valoa.

\*P\*

perjantai, marraskuu 23, 2007 6:56:00 AM

Anonyymi sanoi...

Huomasitteko muuten taannoin Hesarissa kun joku "huippukokki" arvosteli einesruokien laatua. Ei tarvinnut kauan odottaa kun ns. virallinen taho antoi vastaiskun. Joku Räsänen tms. -niminen professori todisti samassa artikkelissa että kyllä eineksissä on kaikki ravintoaineet kohdallaan.

Tulee jotenkin mieleen sitaatti (muistinvarainen kun ei ole lähdeoteosta): "Mees valittaa että sulla on nälkä, niin sulle lyödään eteen semmonen rätinki missä todetaan että sulla ei voi olla nälkä".

Mutta jos kyse ei olekaan siitä että ravintoaineet ovat kohdallaan, vaan sen lisäksi ruokailun tulisi olla esteettinen ja sosiaalinen tapahtuma. Tyypillisessä mikroineessä ei ole mitään esteettistä, paitsi pahvikannessa jossa on studiossa kuvattu "tarjoiluohdotus". Se harmahtava massa on jotenkin luontaantyötävää eikä makukaan ole kaksinen.

maanantai, marraskuu 26, 2007 12:47:00 PM

## Kysykää suomalaisten terveydestä



**Kansanterveyslaitos on tänään (21.11.2007) julkistanut kansallisen [FINRISKI -2007 -terveystutkimuksen tulokset](#).** Tässä ensin lyhyt yhteenveto tutkimuksen tuloksista ja sitten muutama provosoiva kysymys:

**Suomi syö terveellisemmin, mutta lihoo yhä.** Suomalaisten kolesterolitaso on vuodesta 2002 ollut jälleen laskussa ja ihmiset syövät aiempaa terveellisemmin. Edellisten viiden vuoden 1997–2002 aikainen pysähdys kolesterolitasojen laskussa on taittunut. Tiedot käyvät ilmi vastavalmistuneesta kansallisesta FINRISKI 2007 – terveystutkimuksesta. Kansanterveyslaitos toistaa FINRISKI-tutkimuksen viiden vuoden välein. Tammi-maaliskuussa tänä vuonna tehtyyn tutkimukseen osallistui 6000 suomalaista viidellä alueella eri puolilla Suomea. Tutkimuksessa perehdyttiin ihmisten veriarvoihin, elintapoihin ja ravintotottumuksiin. Suomalaisten veren kolesterolipitoisuus laski kaikilla tutkimusalueilla keskimäärin 4,9 prosenttia. Kaikkien alueiden yhteinen kolesterolin keskiarvo vuonna 2002 oli 5,51 mmol/l ja nyt 5,24 mmol/l. Kolesterolin lasku on suurimmaksi osaksi kansalaisten parantuneen ruokavalion ansiota. Koulutusryhmien väliset erot ovat pieniä ja ne ovat jopa pienentyneet, erityisesti miehillä.

**Suomen kansa painaa paljon.** Suomalaiset lihoivat edelleen. Painonnousu on jatkunut vuosikymmeniä tasaisesti. Viimeisten viiden vuoden aikana miesten paino on noussut 500 ja naisten 900 grammaa. Koulutusryhmien erot ovat ennallaan ja parhaiten koulutetuilla on pienin painoindeksi. Nuorten aikuisten – sekä naisten että miesten – painoindeksi nousee kaikkein selvimmin. Suomalaismiehistä normaalipainoisia on enää 33 prosenttia ja naisista 48 prosenttia. Lihavia molemmista on jo 20 prosenttia (painoindeksi yli 30). Miehet ovat FINRISKI:n tulosten mukaan vähentäneet edelleen tupakointiaan ja myös naisten tupakointi on laskusuunnassa. Parhaiten koulutetut tupakoivat vähiten.

**Verenpaineen lasku on pysähtynyt.** Suomalaisten verenpaine laski vuosikymmeniä vuodesta 1972. Viimeisin FINRISKI 2002–2007 kertoo verenpaineen laskun pysähtyneen. Syynä lienee väestön lisääntynyt alkoholinkäyttö ja lihominen. Korkeasti koulutettujen verenpaine on matalampi kuin vähemmän kouluja käyneiden eikä erossa ole suuria muutoksia aikaisempaan.

**Rasvan laatu paranee yhä ja suolan saanti vähenee.** Kaksituhatta FINRISKI-tutkimuksen osallistunutta osallistui myös FINRAVINTO-tutkimukseen. Siinä tutkittiin ihmisten ravintotottumuksia ja tulosten mukaan sekä miehet että naiset saavat ravinnostaan vähemmän tyydyttyneitä rasvoja ja enemmän tyydyttymättömiä rasvoja kuin aiemmin. Tämä selittää veren kolesterolitason laskua. Ihmiset saavat ravinnostaan myös yhä vähemmän suolaa.

**Kansallisia terveystutkimuksia jo 35 vuotta.** Kansanterveyslaitos on seurannut suomalaisten alttiutta sairastua sydän- ja verisuonitauteihin jo 35 vuotta vuodesta 1972. Tutkimuksia on tehty viiden vuoden välein ja ensimmäiset niistä toteutettiin Pohjois-Karjalassa ja Kuopion läänissä. Tarkoitus oli tuolloin arvioida Pohjois-Karjala Projektiä. Vuosien saatossa tutkimus laajeni ja ensimmäinen FINRISKI – tutkimus tehtiin 1992, jolloin mukana oli jo kattava otos koko Suomen väestöstä. Keskeisten riskitekijöiden seuranta väestötasolla on terveyspolitiikan kannalta tärkeää, koska muutokset erityisesti väestön veren kolesterolitasossa, verenpaineessa, ylipainossa, tupakoinnissa ja alkoholin kulutuksessa näkyvät nopeasti väestön sairastavuudessa ja kuolleisuudessa.

**Sitten muutama provosoiva kysymys, joka ehkä houkuttelee teitä miettimään:**

- Kansallisia terveystutkimuksia on nyt toteutettu 35 vuotta ja tuloksena on kansan lihominen. Herää kysymys: Eikö tuossa ajassa jo olisi pitänyt niinkin helppo ongelma kuin lihavuus

nujertaa? Voiko kyse olla siitä, että virallisia ravitsemussuosituksia ei noudateta tai onko kyse siitä, että nämä suositukset eivät toimi?

- Miten voidaan väittää, että kasvirasvojen syönti ja eläinrasvojen demonisointi olisi kansanterveytemme onneksi? Eikö parempi taktiikka olisi ottaa hattu nöyrästi käteen ja kysyä kansalta voisiko ristiriitaisen tutkimusnäytön seasta löytyä jotakin toteuttamiskelpoista näiden rasvojen osalta?
- Valmiit totuudet (kaikesta ristiriitaisuudesta huolimatta!) tappavat kansan kiinnostuksen Kansanterveyslaitoksen valistukseen. Olisikohan se niin, että ristiriitaiset tutkimukset eivät niinkään sekoita kansalaisten ravitsemuskuvioita, vaan se, että joku instanssi Suomessa pystyy olemaan niin vuorevarma jostakin ravitsemukseen liittyvästä asiasta? Kaikkitietäviä tärkeilijöitä on tapana halveksia. Sen sijaan avoimin mielin ja kyselevällä asenteella liikkeellä olevia kunnioitetaan.
- Onko käynyt mielessä, että aito keskusteluyhteys ja avoin pohdinta voisi tuoda taas takaisin kansan luottamuksen Kansanterveyslaitokseen? Emmehän halua, että kansa kokonaan menettää luottamuksensa Kansanterveyslaitokseen?
- Mitä jos se keittiön pöydältä puuttuva voirasia ja eläinrasvojen demonisointi onkin se ongelman ydin? Syödään niin maan mahdolloman kevyttä ruokaa, että sillä ei nälkä lähde ja täytetään sitten nälän jättämä aukko napostelulla? Napostelukulttuurin pönkittämisessä Kansanterveyslaitos on liiankin näkyvästi ollut mukana. Sen sijaan aidon kotona valmistettavan ruoan eteen voisi tehdä paljon enemmän työtä. Eikö niin?
- Miten paljon markkinavoimat vaikuttavat tulosten tulkintaan? Voiko Kansanterveyslaitos sanoa olevansa markkinavoimista riippumaton organisaatio?
- En näe tuossa yhteenvedossa mitään mainintaa liikunnasta. Eiköhän liikkumattomuutemme ole se suurin syy lihomiseen? Ei kai sentään jonkin yksittäisen ruoka-aineen kohtuullinen nauttiminen voi olla syypäänä lihomiseen?
- Mitä ajetaan takaa tuon mitättömän pienen kolesterolitason laskun maininnalla? Onko se maininta tuossa vain sen takia, että luotaisiin mielikuva siitä, että yhä useampien suomalaisten pitäisi ennakoivasti ryhtyä popsimaan kolesterolilääkkeitä kun ravitsemusta muuttamalla ei päästä tuon parempaan tulokseen? Onko tarvetta alentaa kolesterolia?
- Miten Kansanterveyslaitos voi olla niin vuorevarma, että sen suosittelema ruoka on terveellisempää kuin jokin muu ruoka? Onko näyttö tästä niin vahva?

**Kysyvä ei tieltä eksy** sanotaan suomalaisessa sananlaskussa. Kun Kansanterveyslaitoksen tutkijoilta kysyy, saa vuorevarmoja vastauksia, mutta omalta kohdaltani voin sanoa, että ne vastaukset ovat monesti minua vieneet vielä suurempaan epä tietoisuuteen. Ehkä olen niin tyhmä, että en ymmärrä vastauksia?

## Ymmärrätekö te?

Anonyymi sanoi...

Ihan hyviä kysymyksiä. Pitääkö kaikkeen saada vastauksia? Olisiko KTL:n linjauksen mukaista tunnustaa erehdyksensä, ei heillä ole ollut tapana tehdä niin? Eikö erehdyksen tunnustaminen veisi meitä vielä suurempaan ahdinkoon? Kaikki mitä KTL väittää ei voi olla totta, sanoohan sen järkikin. Mutta muuttuuko tilanne paremmaksi jos KTL:n valistuksesta kokonaan luovutaan ja pistetään meno vallan villiksi? Tänne on kiva minunkin purkaa näitä kysymyksiäni. Kiitos.

Seija

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 2:28:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Todella hyviä kysymyksiä, Seija! Joskus on parempi kysyä kuin vastata. KTL voisi antaa enemmän tilaa kysymyksille, vastauksia olemme saaneet jo ihan tarpeeksi.

Tsemppiä!

keskiviikko, marraskuu 21, 2007 2:33:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kyllä minuakin nauratti tämä uutinen. Siis kun syö nykyisten suositusten mukaisesti, syö aiempaa terveellisemmin, vaikka sitten lihoisi? Onko lihominen joku sivuvaikutus, josta ei tarvitse olla niin tarkka?

No, tämäkin lienee KTL:n tuttua FinDia-laatua...

lauantai, marraskuu 24, 2007 8:42:00 AM

Anonyymi sanoi...

Minä olen aina tuosta kasvirasvasta pohtinut, jotta jos rypsiöljy kerta on terveellistä, niin miksi sitten ranskanperunat, rypsiöljyssä paistetut, eivät ole??

Leena M.

torstai, marraskuu 29, 2007 12:07:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Leena M. kysyy ranskanperunoiden paistamisesta rypsiöljyllä. Miksi terveellinen rypsiöljy muuttuu epäterveelliseksi paistettaessa?

Omasta mielestäni kannattaa ylipäänsä välttää rypsiöljyllä paistamista. Rypsiöljy hapettuu herkästi paistolämpötilassa, jolloin siitä muodostuu erilaisia haitallisia yhdisteitä. Rypsiöljy soveltuu paremminkin kylmiin ruokiin kuten salaatteihin. Terveystietoinen paistaa ruokansa voissa.

torstai, marraskuu 29, 2007 1:44:00 PM

## Juuri näin!

**\*\***

**Kun lukee [Kotimaiset Kasvikset](#) ry:n viestintäpäällikön Pirjo Toikkasen kirjoitusta juureksista, tulee hyvälle tuulelle. Juuri näin pitää juureksista kertoa!**

### **Tässä muutama makupala:**

- Juurekset ovat kivunneet ruoan ammattilaisten ja ruokaharrastajien suosikeiksi.

- Juureksia on alettu nauttia juhlahetkinä hienoina terriineinä ja timbaaleina, piiraina ja gratiineina. Mutta vain pienissä piireissä, koska juuresten kulutusluvut ovat yhä vaatimattomia, jopa laskusuunnassa.
- Juuresten vähäinen käyttö ihmetyttää, koska juurekset ovat edullisia, maistuvat herkullisilta, ovat ravintoarvoltaan erinomaisia ja niitä on hyvin saatavilla.
- Juures ansaitsee tulla maistetuksi myös omana itsenään, juuri sille sopivalla tavalla valmistettuna ja maustettuna.
- Punajuuri kuuluu jouluun jo värinsä puolesta, mutta myös nauriista, selleristä ja mustajuuresta saa upeita ruokia. Piparjuuri piristää kirpeydellään.
- Soseutetut juurekset eli juurespyreet on helppo maustaa ja rikastaa kiinnostaviksi: esimerkiksi porkkanalle rakuunaa ja appelsiinia, punajuurelle omenaa ja timjamia. Kaikki juurekset pitävät pähkinä-, seesami- tai muusta laadukkaasta öljytilkasta ja jouluisista piparkakkumausteista: kanelista, neilikasta ja kardemummasta, muskotista, tähtianiksesta ja inkivääristä.
- Juuresseet muuntuvat keitoiksi, kun niitä jatkaa kana- tai kasvisliemellä.
- Sosekeitot voi tehdä käden käänteessä juuresseista, joita saa pakattuina tuoretuotteina, sous vide -tuotteina ja pakasteina. Soseutettua porkkanaa ja lanttua on kaupoissa, myös imellettyä perunasoseainesta kausituotteena ennen joulua. Näiden lisäksi on kehitetty punajuuri-perunasose sekä porkkanasta, palsternakasta, lantusta ja selleristä tehty juuresseet helpottamaan juuresruokien valmistusta.
- Uunipaahdetuista juureksista joko sekoituksina tai erikseen kypsennettyinä pitävät kaikki. Valmistus on helppoa: Pyöräytä juureslohkot öljytilkassa, mausta suolalla, pippurilla ja hunajalla. Lisää yrtin oksia ja pirskota joukkoon balsamicoa, jos haluat. Paahda uunissa kypsiksi.
- Juurekset voit hankkia työn helpottamiseksi valmiiksi paloitetuina. Hyvä juureshöystö syntyy ratatouillen tapaan käyttäen juuresten hauduttamiseen vähän viiniä ja runsaasti tomaatteja ja välimerellisiä mausteita.
- Pannulla haudutetut juurekset maistuvat makeilta. Juureskuutiot lisätään esikeitetyinä pannulle ja karamellisoidaan mausteiden ja sokerin kanssa herkullisiksi. Pakastetut juureskuutiot sopivat tähän tarkoitukseen hyvin.
- Etikkapunajuuret sopivat vastapainoksi pehmeänmakuisille jouluruoille. Tölkitettyjä punajuuria saa kuutioituina, suikaleina ja lohkoina tuttujen viipaleiden ja kokonaisten etikkapunajuurien lisäksi. Valmiiksi kuutoidut punajuuret helpottavat rosollin valmistusta.

**Juuresten kulutus oli Suomessa henkeä kohti vuonna 2006 yhteensä 10,6 kg, josta:**

- porkkanaa 8,4 kg
- lanttua 1,1 kg
- punajuurta 550 g
- bataattia 170 g
- naurista 100 g
- palsternakkaa 80 g
- selleriä 40 g
- retiisiä 40 g
- muita juureksia yht. 150 g

**Vuoteen 2005 verrattuna juuresten kokonaiskulutus/hlö on vähentynyt 1,5 kg.**

**Lähde:** Kotimaiset Kasvikset ry:n uutiskirje, 19.11.2007

Anonyymi sanoi...

Käsittämättömän pienet nuo sellerin ja palsternakan määrät per henki. Eivätkö ihmiset syö keittoja?

Ihmisten, jotka vinkuvat terveellisen ruoan kalleutta kannattaisi käväistä juuresosastolla ja katsoa, mitä maksavat terveelliset lanttu ja nauris. Joita voi myös syödä raakanakin. Tai kaali, vaikkei juures olekaan.

\*P\*

tiistai, marraskuu 20, 2007 9:01:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin \*p\*! Ihmisten uusavuttomuus on sitä luokkaa, että mieli menee todella matalaksi. Kotona valmistettu vihanneskeitto kuuluu niihin harvoin ruokiin, jota minäkin osaan valmistaa. Hiljaisella lämmöllä rakkaudella valmistettu juureskeitto on taatusti terveellistä.

Aina löytyy jääkaapista tai pöydältä juureksia naposteltavaksi. Kevyttä, vitamiini- ja kuitupitoista pureskeltavaa.

tiistai, marraskuu 20, 2007 1:43:00 PM

## Tietoa ravitsemuksesta



**Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta** ovat hyvän terveyden olennaisia edellytyksiä. Myös Euroopan unioni (EU) haluaa kantaa kortensa kekoon [ravitsemuksesta tiedottamisessa](#). Itse asiassa, ravitsemus ja liikunta ovat EU:n kansanterveyspolitiikan painopistealueita.

### **Löysin useita mielenkiintoisia tiedon ammennuspaikkoja kielitaitoisille:**

- [Ravitsemus ja liikunta](#) (Nutrition and Physical Activity). Täällä voi mm. tutustua EU:n terveellistä ruokavaliota ja liikuntaa edistäviin aloitteisiin. Täältä löytyy esimerkiksi *Ravitsemukseen, ylipainoon ja lihavuuteen liittyviä terveystieteellisiä koskeva eurooppalainen strategia* ([PDF](#), suomenkielinen). Mietintämyssyyn: *Osana hedelmien ja vihannesten yhteisen markkinajärjestelyn uudistusta komissio esimerkiksi edistää lasten hedelmien ja vihannesten kulutusta ehdotuksellaan, joka mahdollistaisi ylituotannon jakelun oppilaitoksiin ja lasten leirikeskuksiin... Ihmiset ovat yhä kiinnostuneempia valmiselintarvikkeiden koostumuksesta ja siitä, miten koostumuksen muokkauksella saataisiin ruokavalio terveellisemmäksi. Elintarviketeollisuus on jo toteuttanut merkittäviä toimia, mutta ne eivät aina ole olleet yhtenäisiä eri tuotteiden osalta ja eri jäsenvaltioissa...*
- [Maatalouden ja elintarvikealan tulevaisuus Euroopassa](#) (The future of agriculture and food in Europe). Esimerkiksi [From farm to fork](#) (PDF, englanninkielinen) on lukemisen arvoinen teos.
- [Hedelmien kulutus ja saatavuus](#) (Consumption/availability of fruit). Tilastotietoja hedelmien kulutuksesta on kiva käydä läpi vaikka Suomen tilannetta ei olekaan mukana. Kreikassa syödään tämän tutkimuksen mukaan eniten hedelmiä ja vähiten Irlannissa, Puolassa ja Brittein saarilla.
- [Vihannesten kulutus ja saatavuus](#) (Consumption/availability of vegetables). Tilastotietoja vihannesten kulutuksesta. Kreikassa syödään kaksi kertaa enemmän vihanneksia kuin Norjassa. Suomen tietoja ei ole.

- [Ylipaino](#) (Overweight). Ylipainoon liittyvää tilastotietoa, selittäviä tekstejä, linkkejä ja lähdeviitteitä. Ylipaino on hurjasti lisääntynyt Euroopassa.
- [HOPE - verkosto](#) esittelee suuren joukon Eurooppalaisia ravitsemus- ja terveyshankkeita.

riitta sanoi...

Hei,  
voisitko tutkia alkoholin merkitystä lihomiseen? Itse olen päässyt sen verran jyvälle asiasta, että pienikin määrä säännöllisesti otettuna (1-2 annosta/pv) haittaa kovasti rasvanpolttoa.  
Olisi mukava kun joku keräisi näitä juttuja yhteen, jotta voisi itse tehdä omat johtopäätökset.

perjantai, marraskuu 09, 2007 12:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tässä muutamia MedLine- ja PubMed -hakujen perusteella löytyneitä tutkimuksia aiheesta alkoholi ja lihominen:

TM Donohue  
Alcohol-induced steatosis in liver cells.  
World J Gastroenterol 2007 Oct;13(37):4974-8  
PMID: 17854140

Yokoyama H, Hiroshi H, Ohgo H, Hibi T, Saito I  
Effects of excessive ethanol consumption on the diagnosis of the metabolic syndrome using its clinical diagnostic criteria.  
Intern Med 2007;46(17):1345-52  
PMID: 17827831

Laitinen J, Pietiläinen K, Wadsworth M, Sovio U, Järvelin MR  
Predictors of abdominal obesity among 31-y-old men and women born in Northern Finland in 1966.  
Eur J Clin Nutr 2004 Jan;58(1):180-90  
PMID: 14679384

Koh-Banerjee P, Chu NF, Spiegelman D, Rosner B, Colditz G, Willett W, Rimm E  
Prospective study of the association of changes in dietary intake, physical activity, alcohol consumption, and smoking with 9-y gain in waist circumference among 16 587 US men.  
Am J Clin Nutr 2003 Oct;78(4):719-27  
PMID: 14522729

Meyer R, Suter PM, Vetter W  
[Alcohol--risk factor for overweight]  
Schweiz Rundsch Med Prax 1999 Sep;88(39):1555-61  
PMID: 10540568

Emanuele NV, Swade TF, Emanuele MA  
Consequences of alcohol use in diabetics.  
Alcohol Health Res World 1998;22(3):211-9  
PMID: 15706798

Suter PM, Maire R, Vetter W  
Is an increased waist : hip ratio the cause of alcohol-induced hypertension? The AIR94 study.  
J Hypertens 1995 Dec;13(12 Pt 2):1857-62  
PMID: 8903667

Raitakari OT, Porkka KV, Räsänen L, Viikari JS  
Relations of life-style with lipids, blood pressure and insulin in adolescents and young adults. The Cardiovascular Risk in Young Finns Study.  
Atherosclerosis 1994 Dec;111(2):237-46  
PMID: 7718026

Prättälä R, Karisto A, Berg MA

Consistency and variation in unhealthy behaviour among Finnish men, 1982-1990.  
Soc Sci Med 1994 Jul;39(1):115-22  
PMID: 8066482

P Björntorp  
Visceral obesity: a "civilization syndrome".  
Obes Res 1993 May;1(3):206-22  
PMID: 16350574

Guzman M, Castro J  
Zonal heterogeneity of the effects of chronic ethanol feeding on hepatic fatty acid metabolism.  
Hepatology 1990 Nov;12(5):1098-105  
PMID: 2227806

Pekkanen L, Eriksson K, Sihvonen ML  
Dietarily-induced changes in voluntary ethanol consumption and ethanol metabolism in the rat.  
Br J Nutr 1978 Jul;40(1):103-13  
PMID: 666993

Lieber CS, DeCarli L, Rubin E  
Sequential production of fatty liver, hepatitis, and cirrhosis in sub-human primates fed ethanol with adequate diets.  
Proc Natl Acad Sci U S A 1975 Feb;72(2):437-41  
PMID: 1054827

perjantai, marraskuu 09, 2007 1:05:00 PM

riitta sanoi...

Ohoh!  
Onpas niitä.  
Paitsi että kielitaito ei riitä lukemiseen.

perjantai, marraskuu 09, 2007 6:21:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tuota noin. Jos pistät 10 euroa tilille 405582-21803 niin luen sinun puolestasi nuo tutkimukset ja kirjoitan suomenkielisen vastauksen aiheesta "alkoholi ja lihavuus nykytiedon valossa". Onko hyvä niin?

perjantai, marraskuu 09, 2007 6:50:00 PM

riitta sanoi...

Laitankin heti tuon summan tilillesi, asia on kiinnostanut minua jo pidempään.  
Meneepähän viinipullon hinta tärkeään tietoon!

Minua kiinnostaa erityisesti sellainen laihduttavan "kohtuukäyttäjän" (7-10 annosta/viikko) tapaus.

lauantai, marraskuu 10, 2007 6:01:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tuota noin, puolileikilläni heittämäni ehdotus 10 euron maksusta, tarkoittaa seuraavaa:  
- lähetä minulle sähköpostiosoitteesi  
- siihen osoitteeseen lähetän sitten täydellisen vastauksen liitteineen kaikkineen  
- tähän blogiin tulee mahdollisesti pieni yhteenveto

lauantai, marraskuu 10, 2007 12:49:00 PM

## Painavaa asiaa painonhallinnasta

\*\*

**Toimittaja Elina Latvala on haastatellut** maamme eturivin lihavuus- ja ravitsemusasiantuntijoita vieraillessaan Kuntien eläkevakuutuksen painonhallintaseminaarissa. Tuloksena on painavaa asiaa painonhallinnasta.

**Jojoileva laihdutus** on tuttu juttu monille painoan tarkkaileville. Juuri kun teiniaikaiset farkut alkavat mahtua jalkaan, painoa alkaa taas kertyä kuin itsestään. Lyhytaikaiset tutkimukset vääristävätkin monesti mielikuvaa laihdutusohjelmien tehosta. Niinpä Duodecimin professori Pertti Mustajoki loihdii ilmoille tämän: Puolen vuoden tutkimustuloksia ei kannattaisi julkaista lainkaan. Hänen mukaansa laihdutus loppuu usein noin puolen vuoden kohdalla, ja kiloja alkaa taas kertyä. HUS:n Lihavuustutkimusyksikön professori Aila Rissasen mukaan keskimäärin viiden vuoden kohdalla paino on sama, mikä laihdutukseen ryhdyttäessä.

**Erilaisia painonhallintadieettejä vertailtaessa** esiin nousee yleisimmin hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen optimaalinen suhde. Suomen Akatemian terveyden tutkimuksen johtaja Mikael Fogelholm sanoo näin kiistelystä Atkinsin dieetistä: Minusta ei ole mitään mahdollisuuksia kieltää sitä, etteikö Atkinsin dieetti olisi tehokkain laihdutuskeino silloin, jos aikaa on 3 - 6 kuukautta.

**Tämä tieto leviää takuulla ilouutisena** esimerkiksi [karppifoorumille](#). Hiukan maltillisempaan foorumiin nimeltään [Hiilaritietoiset](#), se myös leviää pohdittavaksi. Itse asiassa, siellä on jo käynnistynyt rehellinen [keskustelu Atkinsin dieetistä](#). Käy sinäkin sanomassa oma mielipiteesi!

**Atkinsin dieetissä on hyvin tiukka ruokavaliorajoitus**, sillä tässä jutussa haastateltujen asiantuntijoiden mukaan kolmasosa elintarvikkeista jää käytännössä pois. Atkinsin dieettiä noudattavilla painon on kuitenkin havaittu palaavan nopeiten takaisin. Jos Atkinsin dieettiä noudattaa noin vuoden, sitä ei Fogelholmin mukaan vielä voida sanoa epäterveelliseksi mahdollista päänsäryn ja ummetuksen aiheuttamaa haittaa lukuunottamatta. Fogelholm ei kuitenkaan suosittelisi Atkinsia kenellekään, sillä yli vuoden noudattamisesta aiheutuvia seurauksia ei tiedetä.

**Matalan glykeemisen indeksin (GI)** tarkkailukaan ei sovi ainoaksi laihdutusohjeeksi. Fogelholm ei suosittelen sitä ainoana laihdutusohjeena. Esimerkiksi omenalla ja pizzalla on nimittäin suunnilleen sama GI-arvo samoin kuin ruisnäkkärillä ja Mars-patukalla. [Glykeeminen kuorma](#) sentään ottaa huomioon sen, kuinka paljon ruoka sisältää hiilihydraattia.

**Sitten paljastuu varsinainen jymypaukku:** Olen oikeastaan vähitellen lämpiämässä Willetin dieetin suuntaan, Fogelholm paljastaa.

**Mitä tämä tarkoittaa?** Joo, yllätys yllätys, se tarkoittaa sitä, että [pyhä peruna voisi väistyä ruokapyramidin perustalta](#) ja sen paikan valtaisi muut vähemmän tärkkelyspitoiset kasvikset. Täysjyväviljalla on edelleen tärkeä asema, mutta vaalean viljan saantia tulisi rajoittaa nykyistä tiukemmin. Öljyillä taas on Willetin ohjeissa vielä tärkeämpi asema kuin

nykyisin suositellaan. Jos kasvisten määrää nostetaan ruokavaliossa, tämä voi kompensoida lisääntyneen öljynkäytön aiheuttaman energialisän, Fogelholm pohtii.

**Liikunnallakin on laihdutettaessa tärkeä roolinsa.** Vaikka itse laihtuminen pelkän liikunnan avulla on kovan työn takana, liikunnan terveysvaikutus on jopa parempi kuin ruokavalion vaikutus. Liikunta vähentää erityisesti haitallista vyötärörasvaa.

**Rahallisen kannustuksen** ei ole sen sijaan havaittu auttavan laihtumisessa, ei myöskään puolison tai ystävän osallistumisen samaan painonhallintaryhmään.

**Lähde:** Finfoodin uutiskirje, 7.11.2007

**Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 27) ilmestyy tammikuussa vuonna 2007.**