

Christerin ravintouutisia numero 37, marraskuu 2008

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Mielenkiintoisimmat ravitsemusjutut ja –keskustelut saat lukea tässä uutiskirjeessä. Christerin ravintouutisia on julkaistu kolmen vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 37, marraskuu 2008	1
Johdanto	1
Terveystietoa saamme koko ajan lisää.....	3
Tukkiiko rasvainen ruoka verisuonet?	10
Rasvainen ruoka tuo pitkäaikaisen kylläisyyden	11
Lihavuutta hoidetaan väärin.....	13
Kolesterolin tavoitearvoissa järki käteen	15
Syö rasvaa ja pidä verisuonet kunnossa.....	16
Maanantiaamut ovat pahimpia	17
Keltaisen miehen surma on valkoinen kolajuoma	18
Välipalat veks - kroppa terveeks?	21
Otetaan rennommin!	24
Yksinkertaisia terveysohjeita	25
Finravinto 2007 kartoitti suomalaisten ravinnonsaannin.....	27
Ovatko tehdasetuksesi kunnossa?.....	28

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 (20 vuotta).
”Kilpailukausi on avattu.”**



KESKO



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



**Suomen
Kilpirauhasliitto ry**

Sköldkörtelförbundet
i Finland rf

Suomen Kilpirauhasliitosta:

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

**Puh: 09-8684 6550
toimisto@kilpirauhasliitto.fi**

Nettikirjasta "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" ilmestyi taas 29.9.2008 uusi päivitysversio. Se on jo todella monella käytössä. Joko sinulla on siihen salasana? Se on monen mielestä markkinoiden paras ravintokirja (urheilijoille ja muillekin!). Liikkuvan ihmisen täydellinen ravintotieto! Se maksaa 10 euroa ja lukuoikeus kestää koko vuoden 2008. Joulukuussa tilauksen tehneet saavat lukea 10 eurolla myös koko vuoden 2009 tätä ravintotietoa.

Tilauslomake: http://www.ravintokirja.fi/christer_sundqvist_lomake.htm

.....

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

Terveystietoa saamme koko ajan lisää



Tieto terveydestämme lisääntyy koko ajan. Ennen niin vajavainen käsitys terveyden ilmiöistä ja terveellisen ruoan roolista täsmentyy. Lääketieteessä on ammoisista ajoista lähtien edetty vaihe vaiheelta ja sekavuudesta selvyYTEEN. Miljoonia vuosia sitten esi-isämme seurasivat mitä eläimet söivät, kokeilivat maistuuko itsellekin. Rohkeuden kasvaessa kehkeytyi ihmiselle sellainen vaistonvarainen vaihe vaiheelta kehittyvä terapiamuoto missä luonto lääkitsi vaivat ja piti terveenä. Kehittyi alkeellinen kyky erottaa myrkylliset ja vahingolliset kasvit ja eläimet niistä syötäväksi kelpaavista. Jotkut kasvit, hedelmät, eläimet, juomat jne. kuuluivat vähitellen jokapäiväiseen ruokavalioon ja ihmiset saivat paljon kokemusperäistä tietoa näistä.

Opittiin vähitellen vaihe vaiheelta kokeellisen lääketieteen perusteet. Jossain vaiheessa tämä luonnontieteen ja lääketieteen osaaminen keskittyi tietyille henkilöille heimossa tai yhteisössä. Sellaisille henkilöille, joille oli siihen tiedon keruuseen, tulkintaan ja välittämiseen erityistä taipumusta. Muotoutui alkeellisten tutkijoiden ja lääkäreiden ammattiryhmät. Sekavuudesta löytyi vähitellen tiettyä järjestelmällisyyttä. Tieto jostakin terveystekijästä tai hoidosta kulki perimätietona sukupolvelta toiselle.

Ihmisen avuttomuus vakavien sairauksien ja kuoleman edessä on varmaan ollut suurena haasteena ja pontimena tehtäessä niitä nerokkaita keksintöjä ja löydöksiä lääketieteen alalla. Tyhmiähän hallitsijat, filosofit, lääkärit ja tiedemiehet eivät olleet ennen vanhaan. Aika ei vain ollut otollinen nykytieteen kaltaisille läpimurroille. Oheisessa listassa on lueteltuna muutama sankaritarina missä ihmisen älynvälähdys on vienyt lääketiedettä suurin askelin eteenpäin. Kiinasta, Egyptistä ja Babyloniasta lähtenyt modernin lääketieteen voittokulku ei pysähtynyt edes pimeään keski-aikaan.

Viimeisten 100 vuoden aikana tapahtunut lääketieteen kehitys on niin huimaa, että sen käsittäminen on minun mielestäni tavattoman vaikeaa. On onni elää juuri nyt. Milloinkaan meillä ei ole ollut niin paljon tietoa terveydestämme, kuin juuri nyt. Ja täsmätieto on huiman laitekehityksen myötä lisääntynyt aivan valtavasti juuri viime vuosikymmeninä. Moni asia on kuitenkin vielä epäselvä. Ilmeisesti vielä suurempi onni olisi elää muutaman tuhannen vuoden jälkeen. Se jää kuitenkin jälkipolvien ihmeteltäväksi. Tervetuloa aikamatkalle lääketieteen ihmeelliseen maailmaan!

Terveystietoa vuosien varrelta

2 500 000 vuotta sitten esi-isämme (Homo habilis) eli Itä-Afrikassa rauhallista ja lyhyttä elämäänsä. Muutamaan miljoonaan vuoteen ei tapahdu mitään merkittävää. Ihmisiä syntyy ja kuolee. Käsite sairaudesta poikkeaa radikaalisti meidän nykykäsityksestämme.

8000 vuotta ennen ajanlaskumme alkua (EAA) viljely keksitään Pohjois-Irakissa. Vehnä ja ohra kasvaa pelloilla ja tuo vaihtelua ruokavalioon. Perussa inkat keksivät käyttää perunaa ja papuja. Indokiinassa opitaan viljelemään riisipeltoja.

7000 vuotta EAA Syyriassa ja Turkissa harrastetaan laajamittaista vehnän jalostustyötä. Sokeriruokoviljelmät yleistyvät Uudessa-Guineassa. Meksikossa pelloille ilmestyvät maissi, kesäkurpitsa ja paprika.

6500 vuotta EAA päänsärkyä lievitetään poraamalla reikiä päänahan alkeellisilla työkaluilla Euroopassa ja Aasiassa. Tämä menetelmä on ihmisten kauhuksi käytössä Euroopassa vielä Keskiajalla. Ilmeisesti ihan pienestä päänsärystä ei valitettu. Vielä 1800-luvulla epilepsiaa lievitetään päänporaamisella.

6400 vuotta EAA lehmiiä pidetään yleisesti Turkissa. Ne antavat maitoa ja lihaa.

6000 vuotta EAA vehnästä osataan valmistaa yksikertaista leipää Lähi-Idässä. Sitruhedelmiä opitaan viljelemään Indokiinassa.

5000 vuotta EAA keksitään peltujen keinokastelu Irakissa.

3500 vuotta EAA juodaan ensimmäistä kertaa viiniä ja olutta Iranissa. Kauan aikaa viinin syntysijoina pidettiin Egyptiä (3000 vuotta EAA), mutta vuonna 1991 tehtiin tärkeä arkeologinen löytö Iranissa ja nykyään väitetään viininjuonnin alkaneen siellä.

3500 vuotta EAA keksitään aura Iranissa.

2700 vuotta EAA Kiinassa keisari Shen Nung tutkii lääkekasveja ja kokeilee ensimmäisenä akupunktiota.

2595 EAA kiinalainen hallitsija Huang-ti tekee ensimmäiset lääketieteelliset hoitotutkimukset. Hän tarkkailee, kuuntelee ja tunnustelee potilasta sekä kysyy häneltä vointiin liittyviä asioita. Hän kuvailee miten sisäelimet pitävät sairaustiloissa tietynlaisia tyyppillisiä ääniä.

2400 vuotta EAA Irakissa ja Iranissa käytetään lääketieteessä yleisesti erilaisia hoitoja, joissa eläinten sisäelimiä tarkkailemalla voidaan tulkita miten potilas selviää sairaudessaan. Mitään varsinaista hoitoa ei anneta, muuta kuin rukoillaan potilaan puolesta.

1800 vuotta EAA hapatettu leipä keksitään Egyptissä.

1775 EAA Iranissa ja Irakissa (Mesopotamiassa) lääkäreillä on käytössä Hammurabin laki, joka on alkuna lääketieteen etiikalle.

1700 vuotta EAA ruista aletaan viljellä Itä-Euroopassa

1600 vuotta EAA egyptiläiset käyttävät risiiniöljyä ulostuslääkkeenä. Papyrukselle kirjataan varsin tarkkoja hoitosuosituksia nivelrikkoon, hakamatoa erilaisiin tartuntatauteihin ja kallovammoja pyritään hoitamaan leikkauksilla.

1500 vuotta EAA muinaiset intialaiset eristävät reserpiinin Rauwolfia serpentina -kasvista ja saavat näin käyttökelpoisen nukutusaineen kirurgisia toimenpiteitä varten. Seuraavan 500 vuoden kuluessa kehitetään ihonsiirtotekniikka mm. palovammojen hoitoon.

1000 vuotta EAA Aesculapiuksesta tehdään kreikkalainen (myöhemmin roomalainen) lääketieteen jumala. Saa aikaan ensimmäiset lääketieteelliset seurat.

800 vuotta EAA egyptiläiset lääkärit antavat potilaille rohtoja yhdessä maagisten loitsujen kera. Selviää rohtojenannon syy ja seuraus käsite sekä kokeellinen (empiirinen) lääketiede ottaa ensiaskeleitaan.

700 vuotta EAA Chou dynastian aikoihin kiinalaisessa lääketieteessä syntyy käsite yin ja yang sekä viiden peruselementin oppi. Ihmisen terveys tasapainoilee yin ja yang vaihtoehtojen välillä ja terveydessä muodostuu tärkeiksi tasapaino näiden viiden elementin välillä: metalli, puu, vesi, tuli ja maa.

600 vuotta EAA japanilaiset harjoittavat hierontaa ja akupunktiota hoitomuotoina ja kiinalaisten opeilla.

530 EAA Pythagoras päätelee, että aivot ovat kaiken ajattelukyvyn keskus.

470 EAA Kreikkalainen lääkäri Alcmaeon tekee ensimmäisenä rumiinavauksia ja tekee joitakin anatomian töitä, jotka kuitenkin pian kielletään ja ruumiinavaukset sallitaan seuraavan kerran vasta vuonna 1316.

460 EAA Kreikkalainen lääkäri Hippokrates syntyy Kosin saarella. Tärkeänä pidetään hänen vaikuttustaan lääketieteen etiikan syntyyn. Tästä on jäänyt jälkipolville kerrottavaksi Hippokrateen lääkäriä.

420 EAA Hippokrates erehtyy luulemaan, että vain naiset saavat hysteriakohtauksia. Johtui hänen mielestään ”vaeltelevasta kohdusta”. Sen sijaan hän kuvaa hämmästyttävän tarkasti manian, fobiat, vainoharhaisuuden (paranoia) ja surumielisyyden (melankolia).

387 EAA Kreikkalainen Platon perustaa maailman ensimmäisen yliopiston Ateenaan.

384 EAA Kreikkalainen filosofi Aristoteles syntyy. Hän kokoaa paljon merkittävää tietoa mm. lääketieteestä, jota käytetään sellaisenaan jopa 1700-luvulle asti.

350 EAA Aristoteles kirjoittaa kirjoja sairauksista, vertailevasta anatomiasta, kehitysbiologiasta ja psykologiasta. Hän perustaa humoraalioppinsa, jossa keskeisiä aineksia ovat veri, lima, keltainen ja musta sappi. Nämä ainekset voivat olla kuumia, kuivia, kosteita ja märkiä. Vaikka näitä älyttömyyksiä kritisoitiin valtavasti, ne pysyivät voimassa useita vuosisatoja.

330 EAA Ateenalainen naislääkäri Agnodike kyseenalaistaa sen lain jossa suljetaan lääketiede pois naisten ulottuvilta. Avustettuaan menestyksellisesti synnytyksessä, hän saa tahtonsa läpi ja naiset saavat toimia lääkäreinä Ateenassa.

295 EAA kreikkalainen lääkäri Praxagoras kykenee erottamaan laskimot ja valtimot. Tosin hän väittää, että valtimoissa kiertää ilmaa.

280 EAA kreikkalainen anatomian tutkija Herophilus löytää hermoston ja antaa ohutsuolen alkuosalle nimen duodenum sekä nimeää eturauhasen (prostata). Tutkittuaan aikansa verisuonia, hän tajuaa niissä virtaavan nestettä eikä mitään ilmaa. Herophilus keksii kuppauksen ja se on säännöllisessä käytössä yli kaksi tuhatta vuotta.

250 EAA Aleksandrian lääketieteellinen koulu Egyptissä on voimissaan pari sataa vuotta tästä hetkestä lähtien. Siellä tehdään merkittävää työtä ihmisen anatomian tuntemisen hyväksi, sillä siellä sallitaan ruumiinavaukset.

99 EAA roomalainen lääkäri Asclepiades hangoitteli Hippokrateen humoraalioppia vastaan. Asclepiades opetti, että elimistössä on erityisiä atomeja, joiden tarkat liikkeet ovat tarpeen terveyden ylläpitämisessä. Hoitoon kuului liikunta, kylpeminen ja monipuolinen ravinto. Tämä teoria säilyi monimuotoisena peräti 1700-luvulle asti.

- 50** roomalainen tietokirjailija Aulus Cornarius Cersus kirjoittaa ensimmäisen modernin lääkekirjan, jossa kuvataan neljä merkittävää tulehdusoiretta: punotus, turvotus, lämpö ja kipu.
- 60** Kreikkalaislääkäri Pedanius Dioscorides toimittaa ensimmäisen järjestelmällisen lääkeluettelon, *De materia medica*, joka käsittää 500 lääkekasvia ja 35 eläintuotetta. Lähes sata kasvia on edelleen käytössä meidän päivinämme.
- 70** Kiinassa buddhalaisuus tunkeutuu lääketieteeseen. Esiintyy sellaista kuin uskomustiede, hypnoosi, suggestio ja mietiskely.
- 100** intialainen lääkäri Charaka esittelee ne tärkeät eettiset ohjeistukset, joita tulisi soveltaa sairaanhoidossa: puhtaus, nokkeluus, ystävällisyys, hyvät käyttäytymistavat ja kelvollisen ruoan valmistus.
- 117** kreikkalaislääkäri Soranus Efesoksesta tulee kuuluisa naistentautien hoitaja ja hän on oman aikansa Arvo Ylppö, sillä hän pitää todella hyvää huolta lapsista. Hän antaa hyvän kuvauksen riisitaudista, mutta ei tietenkään vielä osaa yhdistää sairautta vitamiinipuutokseen.
- 160** kreikkalaislääkäri Claudius Galen (Galenos) tutkii ja leikkelee eläimiä siinä määrin ahkerasti, että hän löytää niistä paljon oikeaa ja väärää tietoa. Löytää selityksen selkäytimelle, näyttää miten virtsaa valmistuu ja miten hengitys tapahtuu. Veren virtaamisen sydämen läpi hän selittää väärin, mutta oli niin taikka näin, tärkeässä roolissa ovat Galenoksen havainnot ihan 1800 –luvulle asti.
- 300** parhaimpaan kukoistusaikaansa Mayakansat kehittävät kylpyläkulttuurin ja selventävät sen lääkinnällisen roolin.
- 390** roomalainen emäntä St. Fabiola perustaa ensimmäisen yleisten tautien sairaalan Länsi-Eurooppaan.
- 800** persialaiset kohottavat lääkäreiden ammattitaitoa ja arvostusta vaatimalla heitä suorittamaan lääkärinlisenssiä varten erityiset kokeet.
- 850** arabialaiset ryhtyvät juomaan kahvia. Tapa joka yleistyi paljon myöhemmin Euroopassa.
- 880** persialainen lääkäri ja alkemisti Ar-Razi käyttää ensimmäisenä poikki menneen raajan kipsaamista. Nokkelana lääkärinä hän antaa tarkkoja sairaskuvauksia mm. iso- ja tuhkarokosta. Hänen erinomainen lääkärikirjansa käännettiin sittemmin latinan kielelle (vuonna 1279) ja sitä käytettiin useita satoja vuosia.
- 1200-luvulla** pitkän pimeän kauden jälkeen lääketiede pyritään taas herättämään henkiin mm. Pariisissa, Oxfordissa ja Bolognassa.
- 1280** arabialaislääkäri Alquarash selittää ihan oikein miten veri kiertää sydämessä ja keuhkoissa.
- 1290** ranskalaiskirurgi Henri de Mondeville antaa ohjeita miten leikkaushaavat pitää puhdistaa ja miten tärkeää on tyrehtyttää verenvuoto. Hän keksi ompeleiden käytön.
- 1316** italialaistutkija Mondino De'Luzzi julkaisee merkittävän anatomian kirjan.
- 1348** Musta surma tappaa eurooppalaisia tehtyään ensin tuhojaan Pohjois-Afrikassa. Kauhea katastrofi ja lääkärit ovat ihan ymmällään.
- 1370** brittikirurgi John of Arderne tekee nykyaikaista kirurgiaa tunnetuksi Euroopassa.
- 1500** italialainen taidemaalari ja tiedemies Leonardo da Vinci tekee ruumiinavauksia ja piirtää erittäin tarkkoja piirroksia ihmisen anatomiasta.
- 1501** lavantauti leviää Euroopassa ja tekee tuhojaan vuoteen 1587 asti. Lääkärit ovat voimattomia.
- 1510** ranskalaisparturi ja –kirurgi Ambroise Pare syntyy. Hänestä tulee aikanaan nykyaikaisen kirurgian oppi-isä.
- 1514** esimerkkinä lukuisista oppiriidoista saadaan kuulla miten ranskalaislääkäri Pierre Brissot kritisoi voimakkaasti sitä ajatusta, että tulehduspesäkkeen hoidossa mahdollisimman kaukana pesäkkeestä olevasta suonesta otetaan verta. Lääkäri Brissot oli sitä mieltä, että suonta pitäisi iskeä mahdollisimman lähellä tulehdusta. Tästä oikeaoppiseksi osoittautuneesta käsityksestään Brissot saa kärsiä ja hänet vaiennetaan. Jopa Ranskan parlamentti sätii häntä ja karkottaa hänet pois maasta.
- 31.12.1514** on tärkeä vuosiluku lääketieteen historiassa. Silloin syntyy flaamilaiseen perheeseen anatomian tutkijana sittemmin kunnostautuva Andreas Vesalius. Äärettömän rohkealla tavallaan hän suhtautuu kielteisesti sen aikaiseen (virheelliseen) Galenin oppiin. Hän heittäytyy hankalaksi jopa Aristoteleen suhteen. Hän mm. osoittaa, että sivistys ja elämä lepää aivojen ja hermoston varassa, ei niinkään Aristoteleen esille tuomassa sydänkeskeisessä ajattelussa. Vesaliuksen anatomian teokset kelpaavat vielä meidän päivinämmekin.
- 1517** Vasta kolmivuotias Vesalius ei paljoa ymmärrä lääketieteen uudistuksista, mutta jälkepäin hän saa havaita, että hänen poikkeaville käsityksille raivaa tilaa brittilääkäri Thomas Linacre, joka julkaisee uuden latinankielisen käännöksen Galenoksen keskeisistä löydöksistä. Sieltä sitten aikanaan kriittisesti asioihin suhtautuvat lääkärit löytävät niitä Galenoksen virheitä (ja oikeitakin asioita).
- 1519** Löytöretkeilijät havaitsevat mayakansojen käyttävän suklaata, maapähkinöitä, perunaa, vaniljaa jne. Nämä ruoka-aineet tuodaan Eurooppaan.
- 1527** Kymmenvuotias Vesalius saa hämmästellä seuraavaa merkillistä tapahtumaa: sveitsiläinen kemisti ja lääkäri Philippus Aureolus Theophrastus Bombast von Hohenheim (paremmin tunnettu nimellä Paracelsus) polttaa roviolla Galenoksen ja Avicennan kirjat, joissa esiintyy vahvana ns. humoraalioppi. Sen sijaan hän ehdottaa lääkkeitä sairauksien hoidossa. Vaikka hän jälkepäin sekoilee mm. alkemiassa ja astrologiassa, hän raivaa tempuksellaan tilaa lääkkelliselle hoidolle ja saa oppineiden ajatukset ainakin hetkeksi pois iänkuisilta auktoriteeteilta. Muutoksen tuulet puhaltavat Euroopassa.
- 1532** Englannissa tilastotiede syntyy hetken oivalluksesta, että kuolinsyy ja syntymätiedot voivat olla hyödyksi tutkijoille.
- 1536** Liljojen sukuun kuuluvasta Sarsaparillasta valmistetaan lääkkeettä epidemian tavoin leviävää kuppaa vastaan. Lääkkeiden vallankumous alkaa!
- 1540** Aiemmin mainittu lääkäri Paracelsus käyttää ooppiumuutetta lääkinnälliseen tarkoitukseen.
- 1540** Saksalainen lääkäri Valerius Cordus keksii eetterin käytön, mutta sitä uskalletaan käyttää nukutuksissa vasta 1800 -luvulla.
- 1540** italialainen lääkäri Pietro Andrea Mattioli keksii käyttämään elohopeaa kuppalääkkeenä. Se onkin käytössä pitkään vaikka se onkin kivuliasta potilaalle ja monet potilaat kuolevat tähän hoitoon ja sen aiheuttamiin (nykyään tunnettuihin) sivuvaikutuksiin.
- 1.6.1543** Andreas Vesaliuksen hieno päivä koittaa vihdoin ja viimein! Hänen loisteliäs anatomian kirjansa julkaistaan, eli *De corporis humani fabrica* näkee päivänvalon.
- 1546** italialaislääkäri Girolamo Fracastoro esittää teorian, jonka mukaan pienet bakteereiksi myöhemmin kutsuttavat eliöt, aiheuttavat sairauksia.
- 1550** Yucatanissa, Meksikossa, mayaintiaanit keksivät parantaa tulehtuneita haavoja paahtamalla maissia ja kun niihin tuli hometta, sitä käytettiin haavojen hoitoon jonkinlaisella menestyksellä. Olisiko tässä alkeellinen penisilliini käytössä?

1554 Valtavan vahvasti heräävän luonnontieteellisen tutkimuksen myötä julkaistaan yhä enemmän lääkärikirjoja. Ranskalaislääkäri Jean-Francois Fernel julkaisee *Medicina* -kirjansa, joka on erittäin moderni oppikirja.

1556 Fransiskaanimunkki Andre Thevet tuo Eurooppaan (Espanjaan) varsinaisen murheenkryynin, eli tupakan.

1578 ranskalaislääkäri Guillaume de Baillou määrittelee reumatismien sairauksiksi, jossa nivelet ja lihakset tulehtuvat ja kipeytyvät.

1.4.1578 Tämä ei ole aprillipäivän pila! Tänä päivänä syntyi brittilääkäri William Harvey Folkestonessa, Englannissa. Hän määrittelee sydämen lihakseksi ja kertoo yksityiskohtaisesti miten veri kiertää ihmisessä. Galenoksen höpötykset saavat lopullisen tuomionsa. Lääkäri Harveyta pidetään oikeutetusti nykyaikaisen fysiologisen ajattelun perustajana.

1584 Sir Walter Raleigh tuo matkatuliaisina Etelä-Amerikasta curare -nimistä intiaanien käyttämää myrkkyä, jolle vähitellen keksitään lääkinällistä käyttöä.

1586 Ensimmäiset perunat istutetaan Irlannissa. Tästä alkaa perunan voittokulku.

1590 Rudolf Goeckel mainitsee ihmisen luonnetta ja sielunelämää käsittelevässä kirjakokoelmassaan sanan psykologia.

1590 hollantilainen silmälasien valmistaja Zacharias Janssen keksii lääketieteessä tärkeän laitteen: mikroskoopin. Hollantilaiset tutkijat kunnostautuvat muutenkin optiikan alueella.

1597 italialainen lääkäri Gaspare Tagliacozzi kertoo miten epämuodostumat nenässä leikataan ja tästä alkaa kauneusleikkausten historia.

1609 italialainen anatomian tutkija Giulio Casserio julkaisee upean teoksen näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistista.

1609 ilmeisesti tietämättömänä silmälasivalmistaja Janssenin hommista hollantilaistutkija Hans Lippershey keksii mikroskoopin.

1610 italialainen tiedemies Galileo Galilei innostuu mikroskoopista ja tekee erittäin tarkkoja havaintoja sillä.

1611 Brittilääkäri John Woodall suosittelee sitruhedelmiä keripukkia vastaan pitkien merimatkojen aikana. Tästä se tietoisuus vitamiineista vähitellen lisääntyy.

1614 italialaislääkäri Sanctorius (Santorio Santorio) opettaa ihmisiä miten pitäisi hallita syömistä käyttämällä vaaka ja miettimällä miten paljon ruokaa syö ja miten paljon sitä kuluttaa.

1616 brittilääkäri William Harvey luennoi Kuninkaallisessa Lääkäri-seurassa Englannissa verenkierron ilmiöistä.

1620 Francis Bacon julkaisee teoksen *Novum organum*, joka tuo tieteelliseen tutkimukseen sopivat menetelmät.

1632 Hollannista eivät optikot lopu. Mikroskooppia katsoo oikein urakalla vaatimattoman koulutuksen saanut eläintieteilijä Anton van Leeuwenhoeik (1632-1723). Hänen töittensä perusteella saadaan täysi selvitys miten hiusverisuonet toimivat, kuvaillaan tarkasti punaiset verisolut, löydetään bakteerit jne.

1633 brittilääkäri Stephen Bradwell kirjoittaa kautta aikojen ensimmäisen ensiapu-oppaan *Helps in Sudden Accidents*.

1639 ranskalainen filosofi ja kirjailija Rene Descartes vertaa ihmisruumiin toimintoja koneeseen ja saavuttaa sillä ajatuksella suuren suosion. Hän erehtyy luulemaan käpylisäkettä paikaksi missä lymyilee ihmisen sielu.

1656 brittilääkäri Sir Christopher Wren keksii antaa lääkeliuosta suoraan potilaan laskimoon.

1658 hollantilainen luonnontieteilijä Jan Swammerdam ilmoittaa keksineensä punaisten verisolujen tehtäväksi kuljettaa happea eri puolille ihmiskehoa.

1665 ilmestyy teos nimeltään *Micrographia*. Siinä brittiläinen biologi Robert Hooke piirtää yksittäisiä soluja ja väittää meidän kaikkien koostuvan pienien pienistä soluista. Kaikki eivät tietenkään usko tätä.

1666 brittilääkäri Thomas Sydenham keksii syöttää kiinapuun kuorta malariapotilaille. Jälkeenpäin selviää, että puunkuoreesta on kiniiniä.

1667 brittilääkäri Robert Hooke selostaa miten keuhkot toimivat.

15.6.1667 rohkea ranskalaislääkäri Jean-Baptiste Denis suorittaa verensiirron ottamalla verta lampaasta ja ruiskuttaa sitä suoraan 15 -vuotiaan pojan suoneen. Kuin ihmeen kaupalla poika jää henkiin ja tervehtyy jopa!

1683 mikroskopi-guru Anton van Leeuwenhoek löytää ihmisen suusta bakteereja. Ei kuitenkaan tee suutelusta loppua tällä havainnollaan.

1700 italialaislääkäri Bernardino Ramazzini julkaisee teoksen missä väittää ympäristövaikutusten vaikuttavan sairauksiin.

1754 sveitsiläinen luonnontieteilijä Charles Bonnet julkaisee tietoja kasvien terveellisyydestä.

1768 italialaisbiologi Lazzaro Spallanzani osoittaa, että pieneliöt eivät synny itsestään lihapalassa nerokkaassa kokeessaan, missä hän peittää lihapalan ihan kokonaan.

1776 brittiläinen kemisti Matthew Dobson maistelee diabeetikkojen virtsaa ja todistaa, että tässä sairaudessa on kyse sokeriaineenvaihdunnan häiriöstä.

1785 brittilääkäri William Withering kuvailee miten sormustinkukan uute (Digitalis) helpottaa sydämen vajaatoiminnasta kärsivien elämää.

14.5.1796 on merkittävä päivämäärä lääketieteen historiassa, sillä silloin brittilääkäri Edward Jenner kokeilee ensimmäistä kertaa rokotusta ihmiseen. Vajaan 30 vuoden kuluessa rokotustekniikka leviää joka puolelle maailmaa.

1797 brittilääkäri William Hyde Wollaston selvittää virtsahapon ja kihdin välisen yhteyden.

1800 brittiläinen kemisti Humphry Davy keksii ilokaasun, jolle sittemmin löytyy käyttöä leikkaussalin puolella.

1800 saksalaislääkäri Johann A. W. Hedenus suorittaa ensimmäisen kilpirauhasleikkauksen struomapotilaalle.

1800 englantilaiset ja ranskalaiset kemistit keksivät puhdistaa juomavettä klooraamalla.

1803 amerikkalaislääkäri James Conrad Otto antaa tarkan kuvauksen verenvuotopotilaasta.

1804 italialaislääkäri Antonio Scarpa on skarppina ja kertoo valtimonkovettumataudista, joka ilmenee hänen mielestään pieninä vaurioina verisuonten sisäpinnalla.

1804 ilmatiiviit ruokapakkaukset nähdään ensimmäistä kertaa Ranskassa.

1805 saksalainen farmaseutti Friedrich Sertürner eristää ooppiumista morfiinin ja käyttää sitä kivun lievitykseen.

1807 brittiläinen kemisti Humphry Davy löytää natriumin, kaliumin, kalsiumin ja magnesiumin.

1812 keittämällä tarkkelystä rikkihapossa ja vedessä venäläis-saksalainen kemisti Gottlieb Sigismund Constantin Kirchoff löytää glukoosin.

1813 saksalaislääkäri Johann Peter Frank on mielestään todella neuvokas julkaistessaan kansanterveyttä koskevan kirjan. Hänen kuningasajatuksena oli sairauksien ehkäisy väestötasolla niin, että tarkkaillaan ruoan terveellisyyttä, terveydenhoidon laatua, seurataan tarttuvien tautien tilastoja ja pidetään huolta pikkulapsista. Hän ei valitettavasti saanut paljonkaan ymmärrystä ideoilleen.

1816 ranskalaislääkäri Rene Laennec keksii stetoskoopin.

1817 brittilääkäri James Parkinson kuvailee sairautta jossa joidenkin iäkkäiden potilaiden lihasten aiheuttama vapina vähitellen voimistuu. Sairaus nimetään jälkepäin Parkinsonin taudiksi.

1818 ranskalaiskemisti Louis-Jacques Thenard kehittää vetyperoksidin, jolla kätevästi voi puhdistaa tulehtuneet haavat.

1818 John Cheyne, skottilainen lääkäri, ja William Stokes lääkäri Irlannista kuvailevat ensimmäisinä merkittäviä unen aikaisia hengityksen häiriötiloja, joille annetaan nimeksi uniapnea.

1820 ryhmä kemistejä ja lääkäreitä Ranskassa toteavat jodin tärkeyden kilpirauhassairauksien ehkäisyssä.

1825 ranskalaislääkäri Francois Broussais (1772-1838) on sitä mieltä, että kaikki sairaudet johtuvat inflammaatiosta tai ärsytyksestä. Tätä tilaa luonto ei pysty parantamaan itse vaan sitä on hoidettava suonta iskemällä ja iilimatoja käyttämällä. Sata iilimatoa oli normaali päiväänsairastuneelle!

1825 ranskalaislääkäri Jean-Baptiste Bouillaud antaa tarkan kuvauksen afasiasta, vaikeudesta tuottaa ymmärrettävää puhetta.

1826 ranskalainen kemisti Michel Eugene Chevreul saa kunniamaininnan siitä, että hän selvitti rasva-aineenvaihdunnan merkityksen ja loi pohjan rasvatutkimuksille. Häntä pidetään myös margariinin keksijänä.

1826 maailmaa kiertää laaja koleraepidemia vuoteen 1857 asti.

1833 amerikkalaista lääkäriä William Beaumontia onnistaa: hänelle ohjautuu potilas, jonka mahassa oleva luodinreikä ei parane. Siitä reistä Beaumont tekee ainutlaatuisen tarkkoja havaintoja potilaan ruoansulatuksesta!

1835 irlantilainen lääkäri Robert Graves antaa tarkkoja kuvauksia potilaista joilla on kilpirauhasen liikatoiminta (Gravesin tauti).

1835 saksalaislääkäri Theodor Schwann löytää pepsiinin, pääasiallisen entsyymien mahanesteessä.

1840 tietämättä Robert Gravesin havainnoista saksalainen lääkäri Karl Adolph von Basedow keksii kilpirauhasen liikatoiminnan. Siksi joissakin maissa sairautta kutsutaan Basedowin taudiksi.

1846 amerikkalainen hammaslääkäri William Thomas Morton käyttää laajamittaisesti etteriä nukutusaineena potilailleen.

1852 saksalainen lääkäri Robert Remak näyttää, että kudosten kasvu johtuu siitä, että siinä olevat solut jakautuvat.

1858 brittiläinen kirurgi Henry Gray julkaisee ensimmäisen painoksen mahtavasta anatomian kirjastaan Gray's Anatomy, josta tulee tärkein anatomian teos lääketieteessä yli sadan vuoden ajaksi.

1858 saksalainen patologi Rudolf Virchow esittelee maailmankuulun teoksensa, Die Cellularpathologie, josta lasketaan sairauksien solutason tutkimusten alkaneen toden teolla.

1860 ensimmäinen sisar hento valkoinen valmistuu Florence Nightingalen sairaalasta. Tästä ajankohdasta lähtien sairaanhoitajan ammatin lasketaan alkaneen.

1863 ranskalainen tunnettu bakteriologi Louis Pasteur keksii hänen nimeään kantavan säilömismenetelmän, eli pastörisoinnin.

1867 tuttu kuumemittari on brittilääkäri Thomas Allbuttin keksintö.

1868 brittilääkäri Sir William Gull kuvaa ensimmäisenä syömishäiriön nimeltään anoreksia nervosa (laihuushäiriö).

1879 amerikkalaiset kemistit Ira Remsen ja Constantine Fahlberg syntetisoivat sakkariinin, josta tulee näin ensimmäinen keinotekoinen makeutusaine.

1880 bakteerien tutkija Louis Pasteur löytää streptokokit, stafylokokit ja pneumokokit.

1882 saksalainen bakteriologi Robert Koch löytää tuberkuloosibakteerin.

1883 venäläis-ranskalainen bakteriologi Ilya Ilich Mechnikov näyttää miten valkoiset verisolut osaavat hakeutua vaurio- ja tulehduskohtiin elimistössä missä ne sitten tuhoavat bakteereja.

1883 eräällä Egyptin matkalla Robert Koch löytää kolerabakteerin.

1883 saksalaiskemisti Ludwig Knorr valmistaa antipyriiniä, joka lieventää kuumetta ja kipua. Tästä alkaa keinotekoisien lääkkeiden huima kehitys.

1884 saksalainen naistentautien erikoislääkäri Karl S. Crede ryhtyy antamaan hopeanitraatti liuosta sisältäviä silmätippoja vastasyntyneille. Tällä tavalla torjutaan tippurin aiheuttamaa riskiä aiheuttaa lapselle sokeutuminen.

1884 bakteerit ovat nyt valtavan suuren kiinnostuksen kohteena. Niinpä saksalaisbakteriologit Arthur Nicolaier ja Friedrich Loeffler löytävät jäykkäkouristus- ja kurkkumätäbakteerin.

1884 saksalaiskemisti Hermann Emil Fischer menee historiaan hiilihydraattitutkimuksen uranuurtajana. Useiden vuosien ajan hän selvittää sokereiden rakenteen ja merkityksen ihmiselle.

1890 kauhea into tarkkailla soluja mikroskoopilla herää. Sveitsiläinen solututkija Richard Altmann löytää bioblasteiksi nimeämänsä solun rakenneosia. Vuonna 1898 ne löydetään uudestaan ja silloin saksalaisbiologi epäilee niitä pieniksi rustonpalasiksi. Todellisudessa hän katseli mitokondrioita. Kestää vielä kauan ennen kuin mitokondrioiden toiminta selviää.

1895 saksalaisfyysikko Wilhelm Conrad Röntgen keksii röntgensäteilyn.

1898 saksalaisbiologi C. Benda löytää mitokondriot (luulee niitä tosin rustonpalasiksi).

1900 saksalaiskemisti Hermann Emil Fischer on modernin proteiinitutkimuksen luoja. Useiden vuosien ajan hän selvittää proteiinien rakenteen ja merkityksen ihmiselle. On vaikea kuvitella biokemiaa ilman Fischeriä.

1901 monitydyttymättömät rasvahapot hydrogenoitiin englantilaisen kemistin William Normannin toimesta. Hän haki tällä pitempää hyllyykää ruoka-aineille, mutta toimenpide osoittautui todella epäterveelliseksi.

1909 amerikkalainen aivokirurgi Harvey Cushing (1869-1939) löytää akromegalian ja huomaa, että siinä sairaudessa kasvuhormonia erittyy liikaa. Tämä sairaus ei enää etene sellaisessa potilaassa, jolta hän poistaa aivolisäkkeen. Tästä havainnosta syntyy nykyinen käsityksemme elimistömme hormonitoiminnasta.

1909 ranskalaislääkäri Charles Nicolle (1866-1936) tajuaa, että lavantauti leviää täiden ja muiden syöpäläisten välityksellä.

1910 saksalainen bakteriologi, vuoden 1908 Nobelpalkinnon saaja, Paul Ehrlich kehittää arseniikkia sisältävän aineen salvarsani, jolla voidaan menestyksellisesti hoitaa kuppaa. Tästä alkaa modernin kemoterapian esiinmarssi.

1910-luvulla amerikkalainen biokemisti Elmer Verner McCollum (1879-1967) perustaa ensimmäisenä koe-eläinlaboratorion (rottia). Näiden eläinten avulla hän vähitellen havaitsee, että A- ja B-vitamiinit ovat välttämättömiä ravinnon ainesosia. Hän myöskin havaitsee, että täydellinen kalsiumin puute käynnistää voimakkaita lihaskouristuksia koe-eläimissä. Me kuulemme vielä lisää tästä neropatista! Seuraava merkittävä askel vitamiinien suhteen otetaan kun merkittävimmät vitamiinit eristetään ja syntetisoidaan vuosina 1925-1937.

1911 saksalaisneurologi Alois Alzheimer löytää yhteisiä tekijöitä ennenaikaisesta vanhuudenhöperyydestä. Hänen havainnoilleen tehdään kunniata nimeämällä sairaus hänen sukunimensä mukaan.

1911 ranskalainen psykologi Alfred Binet ja ranskalaislääkäri Theodore Simon kehittävät ihmisten älykkyyttä mittaavan älykkyysosamäärätestin.

1912 brittiläinen biokemisti Sir Frederick G. Hopkins ja hollantilaislääkäri Christian Eijkman selvittävät seikkaperäisesti, että on ravintotekijöitä, jotka ovat ihmisille välttämättömiä terveyden ylläpitämiseksi. Puolalais-amerikkalainen biokemisti Casimir Funk innostuu tästä siinä määrin, että nimittää näitä ravintotekijöitä vitamiineiksi.

1912 saksalaislääkäri Max Theodor Felix von Laue keksii käyttää kiteitä röntgensäteiden tuottamiseksi ja tästä löydöksestä kehittyvä vähitellen moderni röntgensäteiden käyttö diagnostisena työvälineenä.

1913 saksalainen kirurgi A. Saloman kehitti mammografiaksi kutsutun tekniikan missä röntgensäteitä käytettiin rintasyövän joukkoseulontaan.

1913 ensimmäiset tarkat havainnot B-ryhmän vitamiineista saadaan amerikkalaisen biokemisti Elmer Verner McCollumin ja kollega Marguerite Davisin toimesta.

1914 amerikkalainen biokemisti Edward Kendall eristää tyroksiinin, sen hormonin jolla voidaan hoitaa kilpirauhasen vajaatoimintaa. Hän jatkaa hommiaan hormonien parissa ja eristää mm. kortisonin, jota ruvetaan käyttämään tulehdusta vähentävänä lääkkeenä.

1915 japanilaiset tiedemiehet K. Yamagiwa ja K. Ichikawa tunnistavat useita syöpää aiheuttavia kemiallisia aineita, joita nimittävät karsinogeneiksi.

1918 Saksassa tiedemiehet keksivät tutkia miten nopeasti punaiset verisolut laskevat pohjaan koeputkessa ja verrata tätä laskoa ("senkkaa") eri sairaustiloihin. Mitä nopeammin verisolut laskevat, sitä vakavampi mahdollisesti oli sairaustila.

1919 brittiläiskemisti Francis William Aston keksii massaspektrometrin, mistä on tulevaisuudessa erittäin paljon hyötyä biokemiassa ja lääketieteessä.

1919 belgialainen mikrobiologi Jules Bordet saa lääketieteen Nobelpalkinnon havainnoistaan immunologian alalta. Hän loi pohjan ymmärryksellemme miten vastustuskykymme eri taudinaiheuttajia vastaan toimii.

1921 kanadalainen kirurgi Sir Frederick Banting ja saman maan fysiologi Charles Best eristävät insuliinin. Muutaman vuoden kuluessa tätä hormonia tuotetaan kaupallisesti tehokkaana hoitomuotona diabetekseen.

1922 amerikkalainen biokemisti Elmer McCollum löytää rasvasta tekijän joka on elämälle välttämätön. Se tekijä nimetään D-vitamiiniksi. Myöhemmin McCollum löytää vielä E-vitamiinin ja A-vitamiinin hän löysi jo 1913.

1923 amerikkalaiset fysiologit Joseph Erlanger ja Herbert Gasser kehittävät hienon menetelmän millä voi mitata hermoston kehittämiä sähköisiä impulsseja.

1923 ruotsalainen kemisti Theodor Svedberg keksii ultrasentrifugin, tärkeän työkalun lääketieteen tutkijoille.

1924 amerikkalainen biokemisti Harry Steenbock osoittaa yllättäen, että ruoassa on D-vitamiinin esiasteita, jotka aktivoituvat jos niitä säteilyttää. Alkaa suunnaton ruoan säteilytysvimma – ainakin hetkeksi ennen kuin into laantuu tarkempien tutkimusnäyttöjen myötä.

1925 amerikkalaiset Clarence Birdseye ja Charles Seabrook keksivät pakastimen.

1926 amerikkalainen biokemisti James Batcheller Sumner kiteyttää ensimmäisenä entsyymin ja toteaa kaikkien entsyymien olevan proteiineja rakenteeltaan.

1926 amerikkalainen bakteriologi Thomas Rivera erottelee virukset ja bakteerit. Hän tulee samalle luoneeksi ihan uuden tutkimusalan: virologian.

1928 sattumalta brittiläinen bakteriologi Alexander Fleming eristää homeesta penisilliinin. Tämä keksintö jää hyödyntämättä vuoteen 1939 asti, jolloin brittiläinen biokemisti Ernst Chain ja saman maan patologi Howard Florey selailevat Flemingin muistiinpanoja ja ottavat aineen käyttöön haavoittuneille sotilaille toisessa maailmansodassa.

1929 saksalainen kallonkustaja (psykiatri) Hans Berger raportoi uudesta keksinnöstään: aivojen sähkövirran mittaaminen ja tulosten tulostaminen paperille (EEG).

1930 brittibiokeemisti keksii käyttää röntgendiffraktiomenetelmää proteiinien kolmiulotteisen rakenteen selvittämiseksi.

1930-luvulla itävaltalaisutkija Manfred Sakel antaa skitsofreniaa sairastaville insuliinia hypoglykemian ja kooman saavuttamiseksi. Tästä älyttömyydestä luovutaan muutaman kymmenen vuoden sisällä.

1932 saksalaisbiokemisti Gerhard Domagk syntetisoi ensimmäisen sulfalääkkeen (prontosil), joka avaa ihan uusia mahdollisuuksia hoitaa elimistön tulehdustiloja.

1932 saksalais-brittiläinen biokemisti Hans Krebs löytää virtsahapon kierron (urea cycle) ja jatkaa innokkaasti aineenvaihdunnan välituotteiden tutkimuksia. Trikarboksyylihappokierto nimetään hänen sukunimensä mukaan.

1932 useiden tutkijoiden ja keksijöiden yhteistyön hedelmänä syntyy keinotekoinen hengityslaite (respiraattori).

1932 amerikkalaisbiokemisti Charles King eristää ja tunnistaa C-vitamiinin.

1932 amerikkalainen sydänspecialisti A. S. Hyman kehittää sydämentahdistimen (pacemaker).

1932 brittiläinen fysiologi Charles Scott Sherrington saa Nobelpalkinnon hermostotutkimuksistaan. Hänen löydökset neurotransmittereista vievät hermoston toiminnan ymmärrystä valtavasti eteenpäin ja näkyvänä tuloksena saadaan vähitellen lääkkeitä masennuksen ja skitsofrenian hoitoon.

1932 saksalainen sähköinsinööri Ernst August Friedrich Ruska keksii hirmu hienon tutkimuslaitteen: elektronimikroskoopin.

1933 amerikkalainen geneetikko Thomas Morgan todistaa, että kromosomeilla sijaitsevat kaikki perintötekijämme.

1933 laajan yhteistyön tuloksena rakennetaan ensimmäinen defibrillaattori, jolla voidaan sähköiskujen avulla hallitusti käynnistää pysähtynyt tai epäsäännöllisesti lyövä sydän.

1935 saksalaisbiokemisti Gerhard Domagk jatkaa töitään sulfalääkkeiden parissa ja keksi sulfonamidin sekä tekee merkittäviä läpimurtoja alalla. Natsit kieltävät häntä vastaanottamasta Nobelin lääketieteen palkintoa vuonna 1939.

1935 ruotsalaisbiokemisti Ulf von Euler keksii prostaglandiinit. Ne toimivat hormonien tapaan ihmiselimestössä ja valmistuvat rasvahapoista.

1935 portugalilainen neurologi Antonio Egas Moniz kehittää lobotomian missä hermosäikeet aivopuoliskojen välillä katkaistaan. Tämä kauhea toimenpide helpottaa mielenterveyspotilaiden elämää, mutta tekee heistä käveleviä, tunteettomia robotteja. Lobotomia kielletään useita vuosia myöhemmin.

1936 ranskalais-amerikkalainen kirurgi Alexis Carrel tekee yhteistyössä amerikkalaisen merenkulkijan Charles Lindberghin kanssa ensimmäisen prototyyppin keinotekoisesta sydäimestä.

1937 edellä mainittu saksalais-brittiläinen biokemisti Hans Krebs selvittää trikarboksyylihappokierron toiminnan.

1937 amerikkalainen biokemisti Conrad Arnold Elvehjem keksii B-vitamiineista nikotiinihapon (niasiini) ja nikotiiniamidin (niasiiniamidi), jolla voidaan estää puutostauti nimeltään pellagra.

1937 ruotsalaiskemisti Arne Tiselius esittelee biokemistien, immunologien ja kemistien tulevaisuuden lempitutkimusvälineen: elektroforeesin.

1937 amerikkalaislääkäri D. W. Gordon Murray tuo lääkinnälliseen käyttöön hepariinin.

1938 itävaltalais-amerikkalainen lääkäri Isidor Isaac Rabi kehittää magneettiresonanssiin perustuvan NMR-tekniikan.

1939 brittiläinen patologi Howard Florey ja brittibiokemisti Ernst Chain valmistavat puhdasta penisilliiniä, josta saamme tehokkaan antibiootin. Penisilliini keksittiin jo aikaisemmin (1928).

1940-luvulla toisen maailmansodan pakottamana afrikkalais-amerikkalainen lääketieteen professori Charles Drew kehitti veripankkijärjestelmän, jolloin voitiin säilöä verta tarvittaessa.

1942 amerikkalainen biokemisti Vincent du Vigneaud eristää H-vitamiinin (biotini).

1942 intiaanien aikoinaan käyttämä curare-myrkky otetaan laajamittaisesti käyttöön leikkauksissa.

1943 sveitsiläiskemistit tuottavat ksylokaiini -nimistä puudutusainetta käytettäväksi paikallispuudutusaineena leikkauksissa.

1944 amerikkalaiskemistit Robert Burns Woodward ja William von Eggers Doering tuottavat synteettistä kiniiniä, jota käytetään malariaan.

1945 Yhdysvalloissa kehitettiin pakastettu appelsiinimehu.

1940-luvun lopulla jotkut psykologit innostuivat kokeilemaan kaikkea mahdollista mieleltään sairaiden ihmisten hoitoon. Muutamia hoitosuosituksia, joista ei ymmärrettävästi tulleet kovinkaan pitkäikäisiä: omenoilla hoitaminen (potilaille syötettiin kuukauden aikana vain omenia), huonot uutiset (potilaille kerrottiin vain huonoja ja masentavia uutisia), häkä (ideana oli parantaa mielisairaata vaivuttamalla heidät uneen häkäkaasulla), sähköankeriaat (sähköankeriaita aseteltiin potilaiden otsalle antamaan sähköiskuja), malaria (potilaille tartutettiin malaria, sillä sen arveltiin palauttavan järjen mielisairaisiin). Kauheaa!

1949 yllä olevaan järjestömyyteen toi ehkä hieman enemmän toiveikkuutta farmakologi J. F. J. Cade, joka määräsi litiumia mielisairaille.

1950-luvulla kehitetään noin kymmenen vuoden aikana monoamiini (MAO) inhibiittorit käytettäväksi masennuksen hoitoon.

1950 amerikkalainen biokemisti William Cumming Rose osoittaa käsitykset välttämättömistä aminohapoista oikeaksi.

1951 saksalaisbiokemisti Feodor Felix Konrad Lynen eristää asetyyli koentsyymi A:n, erittäin tärkeän yhdisteen solun energia-aineenvaihdunnassa.

1952 brittiläisbiokemisti Arthur J. P. Martin kehittää kaasukromatografian.

1953 brittiläiset tiedemiehet Francis Crick ja Maurice Wilkins yhdessä amerikkalaisen biokemistin James Watsonin kanssa keksivät DNA:n kaksoiskierrekenteen.

1953 amerikkalaislääkäri Jonas Edward Salk aloittaa poliorokotteen testit ja pari vuotta myöhemmin sitä käytetään polion vähentämiseksi ympäri maapalloa.

1957 brittiläisbakteriologi Alick Isaacs keksii interferonin, joka tulee käyttöön syöpälääkkeenä.

Jatkuu myöhemmin toisessa kirjoituksessa missä seuraan viimeisten 50 vuoden aikana tapahtuneita merkittäviä edistysaskeleita lääketieteessä ja terveydenhoidossa.

biponainen sanoi...

Tämä on hienoa luettavaa. Saa yleissilmäyksen siitä miten kiitollisia saamme olla lääketieteen kehittymisestä. On ihanaa elää juuri nyt. Toivottavasti jaksat + ehdit kirjoittaa lisää. Huomaan, että et kopioi suoraan mistään historian kirjasta vaan analysoit ja arvioit asiaa itsekin. Kiitos hienoista sivuista muutenkin! Tuula sanoi että näillä sivuilla saa addiktion. Totta se on. Sivujasi tulee vilkuiltua useita kertoja päivässä.

torstai, marraskuu 27, 2008 2:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei taas Biponainen! Mukava kun kävit juttujani kommentoimassa. Terveystiedon historiikka teen oikeastaan ihan itselleni. Pidän runsaasti erilaisia terveysluentoja ja kaipasin jonkinlaista historiallista näkökulmaa käsittelemäni sairauksiin. Kerätessäni tuota taustatietoa arvelin siitä mahdollisesti olevan hyötyä myös blogini lukijoille.

Olet ihan oikeassa sen suhteen, etten kopioi tietoja suoraan kirjoista tai netistä. Tilanne tulee tosi mielenkiintoiseksi kun saavumme 1900 -luvulle, sen voin luvata. Lääketieteen kehitys on kiehtova asia. Hienoa työtä asian eteen on tehnyt esimerkiksi professori Arno Forsius. Katso <http://www.saunalahti.fi/arnoldus/>

torstai, marraskuu 27, 2008 3:02:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Terveystiedon huipentumana voidaan kaiketi kuitenkin pitää meikäläisen artikkelia Ilta-Sanomien mielipidesivuilla... vaatimattomuus kaunistaa.

torstai, marraskuu 27, 2008 3:21:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Saat vielä, Sami, nuorena poikana odottaa vuoroasi lääketieteen historiaa koskevassa katsauksessani. Koko 1900 -luku ja nykyinen vuosituhat pitää vielä kahlata läpi, mutta ehkä siellä jossakin on sinunlaiselle suuruudelle varattu jokin sopiva rooli. Eihän sitä koskaan tiedä?

torstai, marraskuu 27, 2008 11:15:00 PM

Swanfly sanoi...
nyt minua huvittaa, että lääkkeiden pääsykoekirjan nimi on Galenos.

perjantai, marraskuu 28, 2008 4:46:00 PM



Tukkiiko rasvainen ruoka verisuonet?

*

Tällä hetkellä ravitsemuskustelua leimaa aika hämmästyttävä väite: *Rasvainen ruoka tukkii suonet*. Aamulehti syyllistyi mielikuvilla ratsastamiseen keskiviikkona 18.6.2008. Lehden etusivulla oli otsikko "Rasvainen ruoka tukkii myös lapsen suonet".

Otsikko antoi olettaa, että ravintorasvat aiheuttavat valtimoiden tukkeutumista jo lapsissa. Kun tarkemmin luki Aamulehden jutun huomasi, että otsikko oli rajusti liioitteleva. Sisäisivuilla esitelty asia ei antanut pohjaa tuolle otsikolle. Vahinko oli kuitenkin ihmisten mielissä tapahtunut, sillä monet meistä lukevat vain otsikkoja.

Tämän blogin lukijat taitavat lukea otsikon lisäksi myös juttujen sisällöt, sillä vain 16% oli sitä mieltä, että rasva nimenomaan tukkii suonet. Ylivoimainen enemmistö (41%) oli täysin eri mieltä. Rasvainen ruoka ei tuki suonia.

Jakke sanoi...

Minulla on ikää 44v, pituutta 186, painoa 82kg, verenpaine 112/83, kokonaiskolesteroli 6,8 ja "paha" 3,9. Ovatko kolesteroliarvot noin korkeat, koska syön vaihtelevaa ruokaa enkä pelkää (kohtuudessa) eläinrasvoja - vai ovatko arvot vain nuo, koska syön vaihtelevaa ruokaa enkä pelkää (kohtuudessa) eläinrasvoja?

Vai onko kolmaskin vaihtoehto? Paskat kortit, heikko tuuri - molemmilla vanhemmillani on korkea kolesteroli ja isälleni on tehty ohitus. Ehkäpä minulla onkin geneettinen rasite - olkoonkin että vihaan kaiken selittämistä geeneillä.

Silti keitän huomenna aamulla kananmunan tai kaksi, levitän voita ruisleivälle ja joukkoon hiukan tomaattia, kurkkua ja salaattia (vaikka vettä ovatkin). Illaksi aurajuustokermapaperunat aitoon kermaan, sekä pippuripihvi. Koko homma huuhdellaan savuoluella.

Ehkä tuon takia kuolen, ehkä en. Mutta jos kuitenkin, niin ainakin kuukahdan huomattavasti tyytyväisempänä.

En minä tiedä mikä tukkii suoneni. Ehkä se, että elämme pidempään kuin kuuluisi. Ehkä laiskuus, En tiedä. En tiedä sitäkään oletko Christer oikeassa, mutta minun on vaikea uskoa että kohtuus ja vaihtelevuus olisi pahasta - kuten lekurini väitti kieltäessään käytännössä kaikki rasvat.

lauantai, marraskuu 29, 2008 10:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jakke kysyy vaikeita asioita. Mikä on perintötekijöiden osuus rasva-aineenvaihdunnassamme ja pitäisikö geenit ottaa huomioon siten, että syödään vähärasvaisempia vaihtoehtoja jos on sukurasitusta?

Minä en tiedä. Tähän asti olen kaikille hiilihydraatteja rajoittaneille (ja rasvaa + proteiinia enemmän nauttiville) asiakkailleni pitänyt tärkeänä käydä säännöllisesti mittaamassa kolesteroliarvot. Jos kolesterolit odottamattoman paljon nousevat, silloin siirrytään takaisin vähärasvaisten ruokien pariin. Niin paljon kunnioitan länsimaista tiedettä ja erityisesti ravintorasvoja tutkineita tiedemiehiä, että he ovat nähneet oikeaksi valistaa liiallisesta ravintorasvojen käytöstä.

Terve, sukurasituksesta vapaa ihminen voi huoletta nauttia ravintorasvoja mieluusti luonnollisista lähteistä. Kohtuullisia määriä.

Minun mielestäni syöt terveellisesti. Lääkärisi ylireagoi mahdollisesti tilanteeseen.

Mitä mieltä te muut olette?

lauantai, marraskuu 29, 2008 11:00:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Mun mielestä Jakke on suht. terve jätkä ja tuon lyhyen kuvauksen perusteella on vaikea sanoa ravintopuoltakaan erityisen epäterveelliseksi. Jos olutta voisi joskus vaihtaa punaviiniksi tai perunaa vaikkapa kaaliksi, niin eihän sitä tiedä vaikka kolesterolikin hilautuisi vähän alaspäin.

Rasvoja älä hyvä mies imuroi pois. Pääset sillä ratkaisulla loputtomaan kierteeseen ja olet paksukainen lopun ikääsi.

sunnuntai, marraskuu 30, 2008 7:20:00 PM

Rasvainen ruoka tuo pitkäaikaisen kylläisyyden



On olemassa lyhytaikainen ja pitkäaikainen kylläisyys. Lyhytaikainen kylläisyys saavutetaan ruokalautasen ääressä. Kun emme enää jaksaa tai halua syödä lisää ruokaa, silloin lopetamme ruokailun sillä olemme kylläisiä. Pitkäaikainen kylläisyys tarkoittaa sitä aikaa miten pian ruokailtuamme meillä on taas nälkä, eli kuinka monta tuntia kuluu ennen kuin taas tekee mieli ruokaa. Tiedemiehiä kiinnostaa kylläisyys ja erityisesti pitkäaikaisen kylläisyyden hallinta, sillä päivittäisten ruoka-annosten kokonaisenergiämäärä suhteessa kulutukseen määrittelee pysyväkö normaali painoisina. Jos jatkuvasti syömme enemmän kuin kulutamme, silloin lihomme.

Laihduttajalle on keskeistä nälänhallinta. Laihduttaja voi onnistua pyrkimyksessään jos hän onnistuu saavuttamaan pienen energiavajeen ilman karmivaa nälän tunnetta. Nälkä on sen verran epämiellyttävä olotila, että siitä jokainen ihminen haluaa eroon. Näläntunnetta vastaan kamppaileva laihduttaja pysyy lujasti kiinni tavoitteessaan tietyn ajan, mutta sitten "pokka pettää" ja "sorrutaan" syömään entiseen tapaan. Seurauksena on jojo-laihduttaminen, eli paino tippuu tullakseen sitten aikanaan takaisin ja usein "korkojen kanssa".

Jotkut vannovat ravintokuitujen nimeen kun laihduttavat, jotkut laihduttavat runsailla proteiiniannoksilla, jotkut saattavat löytää ateriarytmistä helpotusta laihdutukseen. Aivan mahdoton ei ole ajatus, että parhaimman kylläisyysvaikutuksen saisimme syömällä paljon rasvaa. Jep, sinun on ehkä vaikea tottua tähän ajatuskuvioon. Onhan sinua valistettu toisin vuosikymmeniä. Tämä rasvan hyvä kylläisyysvaikutus on kuitenkin totta joillakin asiakkaillani ja uusi tutkimusnäyttö puoltaisi tätä näkemystä. Lukekaa seuraavaksi mitä amerikkalaistutkijat ovat saaneet selville hiirikokeilla.

Yalen ja Ohion yliopiston tutkijat ovat tunnistaneeet kylläisyyttä säätelevän molekyylin. Tämän molekyylin nimi on N-assyylifosfatidyylietanoliamiini, eli lyhyemmin NAPE. Tämä molekyyli viestittää aivoille, että nyt on syöty tarpeeksi. Kylläisyyttä säätelevät monet muutkin tekijät, mutta hiirillä todettiin, että NAPE on merkittävässä roolissa erityisesti pitkäaikaisen kylläisyyden hallinnassa. Kun NAPE-molekyyli lisätään keinotekoisesti hiiren vatsaonteloon, se saa hiiret syömään harvemmin, pienempiä ruoka-annoksia ja laihtumaan. Tutkijat havaitsivat, että rasvainen ateria tuottaa luonnostaan runsaasti NAPE-molekyyliä.

Hiiret vähensivät syömistään neljänneksellä, kun niiden vatsaonteloon tai vereen lisättiin synteettistä NAPE:a annos, joka vastasi aterian jälkeen luonnostaan erittyvää määrää. Suurin käytetty annos sai hiiret paastoamaan 12 tuntia.

Tutkijat aikovat seuraavaksi mitata ihmisten NAPE-tasoa ja selvittää toimiiko molekyyli samoin ihmiskehossa kuin hiirissä. Ennen tulosten julkistamista, voitte jo nyt tehdä kenttäkokeita siellä kotona: Syökää kahden viikon aikana oikein rasvaisia aterioita. Tarkkailkaa kylläisyysastettanne. Pysytkö nälkä kauemmin poissa? Heilahtaako vaaka ja mihin suuntaan?

Jos NAPE tulisi lääkkeen muodossa laajamittaiseen käyttöön, ottaisitko sitä vai söisitkö maittavan ja rasvaisen aterian?

Lähde: Cell 135 (5): 813-824, 2008 ([http://www.cell.com/abstract/S0092-8674\(08\)01380-9](http://www.cell.com/abstract/S0092-8674(08)01380-9))

Jari sanoi...

Söisin maittavan rasvaisen aterian. Molekyyli-tabletistahan ei saisi muita rasvan hyödyllisiä vaikutuksia vaan pelkästään sen kylläisyyden.

perjantai, marraskuu 28, 2008 10:11:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Et, Jari, ole millään tavalla huolissasi siitä, että maittava ja rasvainen ruoka tukkisi verisuonesi?

:-)

perjantai, marraskuu 28, 2008 10:15:00 AM

Jari Rossi sanoi...

Kannattaa myös muistaa, että kyseisessä tutkimuksessa reilun kuukauden kestänyt rasvapitoinen ruokavalio esti normaalin ruokailun jälkeisen NAPE:n erityksen (vaikkakin kyky reagoida kehon ulkopuoliseen NAPE:n säilyi). Eli tällä saattaisi olla myös kylläisyyttä vähentävä vaikutus. Kohtuus kaikessa lienee paikallaan tässäkin.

perjantai, marraskuu 28, 2008 3:57:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, Jari Rossi, kohtuus kuuluu minunkin sanavarastooni tässä tilanteessa.

perjantai, marraskuu 28, 2008 4:06:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Monet rasvat osallistuvat myös silmien, keuhkojen, aivojen ja sydämen kehitykseen. Kuidun tuputtajat painottavat suolen toimintaa. On se hyvä, että joku muistuttaa meitä elimistön tärkeimmistä osista eli persereijästä.

Kuitujen painotus johti minut turmioon. uputin päivät pitkät leipää ja mysliä. Näissä on hurjat määrät energiaa kuitumäärää kohden.

Jos haluaa saada kuitua ja samalla vähän energiaa kannattaa suosia esim. kaalia.

Rasva pitää nälän loitolla näin se on. Ja käänteisesti, kun rasvat imuroidaan pois olemme alituisessa näläntunteen noidankehässä. Kiitos sinulle Pekka Puska. Lisää veroprosenttiamme ja kansamme kärsimystä.

perjantai, marraskuu 28, 2008 10:04:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minua tympii tuo Uusitalon jatkuva Puskan haukkuminen täällä. Heikosti on ihmisen asiat, jos ei itse osaa päättää mitä syö, ja elämäntehtävä on haukkua yhtä laitosta ja yhtä sen henkilöä.

mk

lauantai, marraskuu 29, 2008 1:44:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Anonyymi (=pekka puska ?)

Minä haukun tuota kansanmurhaajaa juuri niin paljon kuin lystään. Luotin suomalaiseen terveysalan viranomaiskuntaan yli kymmenen vuotta turmiollisin seurauksin. Sen jälkeen otin itse selvää asioista ja nyt nautin ravintoa joka laihduttaa ja saa minut voimaan hyvin.

Anonyymit räksyttäjät ovat oma luuseri jenginsä.

lauantai, marraskuu 29, 2008 3:31:00 PM

Anonyymi sanoi...

Rauhallisempaa asennetta toivon näihin ravintojuttuihin tässä hienossa veteraaniurheilijan blogissa. Erityisesti Sami on nyt liian kovasti Pekka Puskan kimpussa. Pääjohtajan leimaaminen kansanmurhaajaksi on aika rankkaa.

Reijo

lauantai, marraskuu 29, 2008 5:26:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Olen syvästi tietoinen ettei artikuloitini edusta kaikista pehmeintä linjaa.

Katselen parhaillaan ylen arkistosta Terveysten avaimet ohjelmaa vuodelta -82. Pekka Puska veti ohjelmaa. kansaa potkittiin perseeseen liikkumaan. Liikunta onkin valtavasti kasvanut noista päivistä.

Suomen kansan parasta lienee Pekka poikakin aina tarkoittanut. Hän vain on lyönyt kirveensä rasvaiseen kiveen. Tämä rasvojen patologinen välttely on vienyt kansakuntamme terveyden perikadon partaalle. Eritoten tästä "vähän rasvaa" uskonnosta kärsivät lapset. Heidän nälkä ei kuuna päivänä päiväkotien ja koulujen ruuilla tyydyty.

Pekka Puska, myönnä tämä virheesi. Kumpi on tärkeämpää, sinun oikeassa olemisesi vai kansakuntamme terveys ?

maanantai, joulukuu 01, 2008 11:50:00 AM

Lihavuutta hoidetaan väärin



Hyvä ystäväni ja asiakkaani diplomi-insinööri Sami Uusitalo on julkaissut mielenkiintoisen kirjoituksen Ilta-Sanomissa tänään (27.11.2008). Voin vahvistaa, että tarina on tosi ja Sami on

todellakin saanut uutta puhtia elämäänsä ruokailemalla hiilihydraattitietoisesti. Pistän tähän otteita kirjoituksesta. Lukekaa loput lehdestä. Hyvä Sami!

Lihavuutta hoidetaan väärin

Painoin 15 vuotta sitten n. 90 kg (183 cm). Lääkärit ja terveydenhoitajat kertoivat sen minkä jo tiesinkin, eli minun tulee vähentää rasvaa ruokavaliossani.

Söin 0% rasvaa tuotteita, paljon kuituja jne. Pääsääntöisesti painoni nousi. Kaksi vuotta sitten painoin 117 kg. Minulla oli ”vähän rasvaa” linjalla alituisen närästystä, ilmavaivoja, väsymystä ja heikko olo kaikin puolin.

Noin puolitoista vuotta sitten aloin syömään juuri päinvastoin kuin ”vähän rasvaa” uskonto opettaa. Lisäsin rasvaa ja vähensin hiilihydraatteja. Ei enää perunaa, riisiä, pastaa, mehuja, jauhoisia jne. Aloin syömään joka päivä voita, margariini jäi pois kokonaan. Lähes joka päivä söin myös useita kananmunia ja esim. pekonia. Ruokavalioon kuuluivat myös kala, lihat, rasvaiset juustot, vihannekset, hedelmät, näkkärit ja joskus jotain sokerisempaa.

Painoni romahti. Vointi parani kaikin puolin. Oikeauskoiset lääkärit ovat kertoneet, että painoni tulee kuitenkin ”ihmedieetin” vuoksi puolen vuoden päästä takaisin. Eipä ole tullut. Painoa on nyt 97 kg. Kaikki veren rasva-arvot paranivat ruokavaliomuutoksen jälkeen.

Anonyymi sanoi...
Mutta Sulla on vieläkin ylipainoa!

Oletko laskenut painoindeksin?

perjantai, marraskuu 28, 2008 7:25:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...
Totta, vieläkin on ylipainoa. "vähän rasvaa" rikoksen korjaaminen vie aikansa.

BMI on tällä hetkellä 29.

Eikös toi pudotus ole kuitenkin aika kiva. Varsinkin kun vertaa "vähän rasvaa" laihdutustulokseen joka oli + 27 kg.

perjantai, marraskuu 28, 2008 8:26:00 AM

Anonyymi sanoi...
On se tosi hyvä! Ja uskon kyllä varsinaiseen pointtiisi tässä. Tilanteesi on hyvä! Pari pykälää vielä indeksiä alas, niin sitten ihan ideaalia jo.

Halusin vain hiukan kokeilla, miten reagoit pieneen "tölväisyyne". Kun usein näytät päästelevän täysillä näissä ravitsemusasioissa.

perjantai, marraskuu 28, 2008 9:56:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...
Tokihan mun painon pudotus on hyvää tasoa. Jos kaikki Suomen lihavat tekisivät edes puolet siitä mitä minä, niin eihän meillä tätä ongelmaa olisikaan.

Päästelen tietty täysillä näissä ravitsemusasioissa, usein monessa muussakin. Olen täynnä vihaa niitä kansanmurhaajia (KTL:n virkamiehet, ravitsemusterapeutit jne.) kohtaan, jotka kiduttavat esim. omaa lastani alituisessa näläntunteen noidankehässä. Päiväkodissa kun pumpataan lapsiin hiilareita aamusta iltaan. Rasvaa, joka katkaisisi näläntunteen noidankehän, vältellään kuin ruttoa.

perjantai, marraskuu 28, 2008 11:28:00 AM

Kolesterolin tavoitearvoissa järki käteen



Kirjoitan usein tässä blogissa kolesterolista ja olen varsin jyrkkäänkin sävyyn kritisoinut tuijottamista pelkkään kokonaiskolesteroliarvoon. Odottamattoman suurta ymmärrystä asiassa osoittaa professori Pertti Mustajoki. Hänen mielestään tiukka kolesterolin tavoitearvon tavoittelu ei tuo kiistatonta hyötyä kansanterveydelle. Monilla terveellisesti elävillä ihmisillä kolesteroli voi olla korkeampi kuin nyt rajana pidetty 5 millimoolia litrassa ilman, että sairauksien riski merkittävästi lisääntyy.

Nykyään suurimmalla osalla suomalaisista kolesteroliarvo on yli 5 mmol/l. Sen kohdalla ei Mustajoen mukaan tapahdu riskihyppäystä. Tarkan tavoitearvon sijaan olisi terveydenhoitajan tai lääkärin arvioitava potilaan kanssa hänen sydän- ja verisuonitautien kokonaisriskinsä ja päätettävä miten sitä tehokkaimmin alennetaan.

Mustajoki muistuttaa, että osalla ihmisistä, etenkin epäterveellisesti ruokailevilla, tupakoivilla, vähän liikkuvilla miehillä jo suomalaisten keskitason kolesteroliarvo 5,5 mmol/l on haitallinen. Jäykät tavoitearvot tuomitsevat huomattavan määrän ihmisiä aiheuttomasti "riskisairaiksi" ja johtavat jopa tarpeettomaan lääkehoitoon, professori huomauttaa. Hänen mielestään aiheuttomasti "kolesteroliriskisairaita" ovat suuri osa naisista ja varsinkin ne, joilla hyvän HDL-kolesterolin pitoisuus veressä on suuri.

Mustajoki peräänkuuluttaa suomalaisissa suosituksissa tuoretta itsenäistä ajattelua. Kolesterolin tavoitearvot ovat syntyneet Yhdysvalloissa, siirtyneet sieltä Eurooppaan ja lopulta Suomeen.

Minun mielestäni parasta mahdollista kolesterolin hoitoa on terveystutkimuksissakin selvinnyt:

- liikunnan tärkeä rooli (nostaa HDL-kolesterolia)
- hiilihydraattien maltillinen nauttiminen maksan aterianjälkeisen triglyseridituotannon pitämiseksi aisoissa (korkeita veren triglyseridiarvoja pidetään tärkeinä tekijöinä sydän- ja verisuonitaudissa)
- laadukkaiden eläin- ja kasvirasvojen nauttiminen (vähentää ns. RLP-C -arvoja. Tätä pidetään uutena, tärkeänä mittarina sydänterveydessä)

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 26.11.2008

Sami Uusitalo sanoi...

Keskeistä tässä kolesteroli hössötyksessä on myös se, ettei ravinnon kolesteroli nosta huonoa LDL kolesterolia, niinkuin esim. kansanmurhauslaitos julistaa.

torstai, marraskuu 27, 2008 7:10:00 AM

westie sanoi...

Ja lisäksi vielä se ettei LDL edes ole itsessään mitenkään pahaa. Itävaltalainen Grazin yliopiston biokemian professorin Hermann Esterbauer tiesi jo 80-luvulla, että LDL:n hapettuminen muuttaa sen ominaisuuksia niin että elimistö katsoo parhaaksi poistaa sen syöjäsolujen eli makrofagien kautta ja näin rasvaista töhnää alkaa kertyä suoneen.

Suomessa tätä pidettiin silloin puppuna koska täällä tiedettiin jo veden pitävästi LDL:n haitallisuus ja kovan rasvan osuus siinä.

No, edelleen täällä ihmetellään kolesterolijuttuja silmät ymmyrkäisinä ja hakataan päätä petäjään, mutta maailmalla asiat onneksi kehittyvät.

Pubmedistä luettavissa oleva uusin tutkimus tukee hyvin vakuuttavasti Esterbauerin havaintoja ja suomalainen vuosikymmenten osaaminen kolesterolin ja rasva-asiassa tulee joutumaan väistämättä aikaa ikävään valoon...

Kolesteroliasia (VLDL, IDL, LDL, HDL, Triglyt, ApoB100, ApoA, Kylomikronit jne.) ei oikeasti ole niin monimutkainen juttu että sitä pitäisi ehdoin tahdoin yksinkertaistaa väärin. Se on täysin ymmärrettävissä ja hallittavissa oleva kokonaisuus jos joku viitsisi hiukan siihen päätään ja aikaa käyttää.

torstai, marraskuu 27, 2008 9:32:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos mukavista ja asiaa valaisevista kommentteista Sami Uusitalo ja Westie. Minua kiinnostaa rasvakeskustelu oikein paljon. On helpottavaa kuulla, että muitakin kiinnostaa ruoan sisältämä rasva ja mitä haittoja/hyötyjä se mahdollisesti aiheuttaa elimistössämme. Palaan tähän rasva-asiaan ihan lähiaikoina.

torstai, marraskuu 27, 2008 10:51:00 AM

Syö rasvaa ja pidä verisuonet kunnossa



Minulla on nettisivuillani käynnissä kysely "tukkiiko rasvainen ruoka verisuonet?" [Suomen Sydänliitto](#) on vahvasti sitä mieltä, että näin on näreet, eli rasvainen ruoka on aterogeenista (tukkii ja jäykistää valtimoita). Kyselytulosteni mukaan Suomen kansa on asiasta eri mieltä. Rasvainen ruoka ei tuki verisuonia.

Kansa saa tukea käsitykselleen aivan tuoreesta kansainvälisestä tutkimuksesta, jossa kiinnostus kohdistui uuteen itsenäiseen sydän- ja verisuonitautien riskitekijään RLP-C. Tämä RLP-C (**Remnant-Like Particle Cholesterol**) voitaisiin ehkä suomentaa sanoilla jäännöspartikkelin tapainen kolesteroli. Jäännöspartikkelit syntyvät erittäin matalatiheyksisen VLDL:n ja kylomikronien aineenvaihdunnan seurauksena. Partikkelit sisältävät sekä rasvaa että proteiinia. Verinäytteestä partikkelit löytyvät erityisen ultrasentrifuugikäsittelyn jälkeen keskitiiviinä rasva- ja proteiinijäänteinä (IDL, Intermediate Density Lipoproteins). VLDL kuljettaa veressä triglyseridejä ja kylomikronit kuljettavat ravinnosta vereen imeytyneitä rasvoja. Rasvojen aineenvaihdunta on tavattoman monimutkaista. Tässä yhteydessä ei ole mielekästä perehtyä kaikkiin yksityiskohtiin. Sanottakoon kuitenkin vielä, että RLP-C on korkea sellaisilla henkilöillä, joilla on metabolinen oireyhtymä, insuliiniresistenssi, diabetes ja sepelvaltimotauti.

Tutkimuksessa selvitettiin mitä tapahtuu kun 613 lihavaa henkilöä sai kymmenen viikon ajan syödä joko vähärasvaista (20-25%) tai runsasrasvaista (40-45%) ruokaa. Runsasrasvaista ruokavaliota noudattaneilla oli merkittävästi vähemmän jäännöspartikkeleita (RLP-C) veressä ruokailun jälkeen ja he olivat laihtuneet enemmän kuin ravintorasvoja vältelleet koehenkilöt. Tämä ei varmaan tullut tutkijoille yllätyksenä, mutta pitivät löydöstä hyvin mielenkiintoisena. Mahdollisesti vähärasvaisuuteen pyrkivä valistustyö on vähitellen tulossa tiensä päähän. Seurataan tilannetta.

Tutkimus julkaistaan Journal of Nutrition -lehdessä joulukuussa 2008. Tutkimusprojekti on koontanut tutkijoita monesta eri maasta: Hollannista, Tanskasta, Espanjasta, Ranskasta, Tšekistä ja Ruotsista.

Lähde: van Hees AM, Saris WH, Dallinga-Thie GM, Hul GB, Martinez JA, Oppert JM, Stich V, Astrup A, Arner P, Sørensen TI, Blaak EE. Fasting and Postprandial Remnant-Like Particle Cholesterol Concentrations in Obese Participants Are Associated with Plasma Triglycerides, Insulin Resistance, and Body Fat Distribution. *J Nutr* 138 (12): 2399-2405, 2008

Sami Uusitalo sanoi...

Olen jo monasti näillä sivuilla todennut, että mun kaikki veren rasva-arvot paranivat kun lisäsin rasvojen, myös tyydyttyneen, osuutta ravinnossani. Paino putosi niin ikään.

Suosittelen lämpimästi ainakin ylipainoisille. Kananmunaa, tomaattia, paprikaa, kaalia, voita, porkkanaa, sipulia. Välttele viljatuotteita ja perunaa.

Paino lähtee ja veriarvot paranee. Ravitsemussuositukset ovat päin persettä.

tiistai, marraskuu 25, 2008 3:14:00 PM

Jakke sanoi...

Kyselystä puuttui yksi vaihtoehto.
"Mistä minä tiedän"

Nämä asiat kun taitavat olla aika vähän uskonasioita?

tiistai, marraskuu 25, 2008 9:12:00 PM

Matti Narkia sanoi...

Tutkimustiivistelmä näyttää löytyvän kyseisen lehden verkkosivustosta.

keskiviikko, marraskuu 26, 2008 12:00:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kyselyssä olisi saanut olla tavanomainen vaihtoehto: Epäröin/ en osaa sanoa. Niin syvälle on iskostunut valistus ja oppi, että rasvoja, siis eläinrasvoja, on vältettävä, koska nostavat kolesterolia ja tukkivat suonet ja lihottavat, että on mahdoton olla eri mieltä.

Vaikka on nyt saanut tietää, että sen tieteellinen perusta on alun alkaen ollut kyseenalainen. Ja nyt tämäkin tutkimus maallikon silmin vakuuttavasti todistaa ihan päinvastaista. Että eläinrasvat eivät tuki suonia. Ovat päinvastoin edullisia terveydelle.

Niin silti tuntuu, että voiko ja uskaltaako kyselyn väittämän tosiaankin kyseenalaistaa...?!

Tuula Takkala

keskiviikko, marraskuu 26, 2008 10:24:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, Sami Uusitalo on aiheesta harmistunut tähän vähän rasvaa älyttömyyteen.

Jakke ja Tuula Takkala huomauttavat ihan aiheellisesti puutteellisesta kyselystäni.

Kiitos Matti Narkia tiedeviittauksesta!

keskiviikko, marraskuu 26, 2008 7:30:00 PM

Maanantaiaamut ovat pahimpia

Tiede -lehti yllättää meidät 24.11.2008 huvittavalla tiedejutulla vakavasta aiheesta. Tässä juttu lyhennettynä. Lukekaa koko juttu lehdestä.

Kuolemantapauksista puolet sattuu kello kuuden ja keskipäivän välisenä aikana, vaikka vain neljännes vuorokauden tunneista osuu siihen jaksoon.

Syyksi on epäilty ihmisen kellogeenien aiheuttamia biologisia muutoksia. Hormoneja erittyy, syke nopeutuu, verenpaine kasvaa ja verihiutaleet ärhäköityvät.

Saksalaiset tutkijat halusivat tarkistaa, voisiko myös ulkoisilla kelloilla olla vaikutusta halvauksien ilmaantumiseen.

He rekisteröivät yli 40 000 potilaan oireiden alkamisajankohdan vuosina 2000-2005 ja analysoivat, muuttuiko se keväisin, kun kelloja siirrettiin tunnilla eteenpäin, ja vastaavasti syksyisin, kun viisareita käännettiin 60 minuuttia taaksepäin.

Talviaikana kello kahdeksaan mennessä oli halvauksista ilmaantunut neljännes ja yhteentoista mennessä puolet. Neljäsosa neurologisista oireista kehittyi siis ajanjaksona, joka käsitti vain kahdeksasosan vuorokaudesta.

Toden totta: kun kelloja siirrettiin keväällä tunti eteenpäin, 25 prosentin ja 50 prosentin rajat siirtyivät täsmälleen 60 minuuttia aikaisemmiksi. Ilmiö oli aivan sama, verrattiinpa viittä kellon siirtoa edeltänyttä viikkoa siirron jälkeiseen viikkoon tai vain siirronjälkeiseen vuorokauteen.

Samankaltainen mutta päinvastaiseen suuntaan siirtyvä kohtausten esiintymisajankohdan muutos nähtiin syksyllä. Halvausten syy ei vaikuttanut tulokseen.

Sisäinen kello ei selitä kaikkea aamujen kauheudesta. Ulkoisen kellon painostuksen alainen herääminen eli pään irrottaminen tyynystä aiheuttaa ainakin osan aamun ja aamupäivän vaarallisuudesta. Jo ennestään on tiedetty, että maanantaiaamu on kaikkein pahin.

Keltaisen miehen surma on valkoinen kolajuoma

#

Nousevan auringon maasta kuuluu kummia. Japanilaisille markkinoille on kehitelty varsin erikoinen tuote. Pepsi on tuonut maan markkinoille



suunnatun kolajuoman ja jugurttin yhdistelmän. Tuote lienee suunnattu makean ystävien aamupalapöytään.

Tuotteen nimeksi on annettu peräti Pepsi White. Tuotetta testanneen Tokyo Times -blogin kirjoittajien mielestä Pepsi White ei hivele makusermoja. Ihmeellinen liuos muistuttaa vedellä laimennettua shampooa. Testaaja tosin väittää shampooonkin maistuvan paremmalta. Ehkä Pepsillä lasketaan näin joulun alla valkoisen kolan hurjaan menekkiin? Milloin tuote rantautuu Suomeen?

Lisätietoja: Muutama minuutti (!) tämän kirjoitukseni ilmestymisen jälkeen sain sähköpostia Tuomakselta (kiitos!). Hän on ilmeisesti tutustunut aiheeseen huolella, sillä hän osasi sanoa, että Joulupukki tuskin saa nauttia Pepsi White -juomaa täällä Suomessa. Tuomaksen tietojen mukaan tämä tuote on koemielessä tarkoitettu vain Japanin markkinoille. Tuote ei sisällä jugurttia laisinkaan. Jugurttimaisuus on saatu aikaiseksi keinotekoisesti. Lopuksi vielä täydellinen lista Pepsin erilaisia viritelmiä: [List of Pepsi types](#).

(Kuva on napattu [Tokyo Times -blogista](#))

Lähde: [Aamulehti, 21.11.2008](#)

...eem sanoi...

Pitääkkin kokeilla lorauttamalla pepsiä Bulgarianjogurttin mausteeksi. Eiks se site siin!

perjantai, marraskuu 21, 2008 1:04:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jos nyt kuitenkin eem jättäisit tuon sekoituksen ihan vain mielikuvituksesi varaan.

perjantai, marraskuu 21, 2008 1:49:00 PM

Anonyymi sanoi...

No voi herranjumala. Kaikkea s**taa sitä ihmispoloille valmistetaankin. Taas yksi todiste siitä kuinka kaukana oikeasta ravitsemuksesta ollaan kun tällaisia tuotteita valmistetaan ja ostetaan.

lauantai, marraskuu 22, 2008 2:17:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hyvä kun tuot näitä ruoan epäkohtia esille. Meilläpäin katsotaan nykyään tosi tarkkaan kaikki E-koodit. Kiitos tosi hienoista sivuista. Täällä on tietoa aivan valtavasti!!

Anna

sunnuntai, marraskuu 23, 2008 8:46:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi on aivan oikeassa, että nämä keinotekoiset tuotteet vievät ajatukset yhä kauemmas terveellisestä ruoasta.

sunnuntai, marraskuu 23, 2008 11:48:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä kun tarkkailet noita "moderneja" E-vitamiineja, Anna! Teit minut iloiseksi kun pidit blogiani arvossa.

sunnuntai, marraskuu 23, 2008 11:49:00 PM

Tiedemies sanoi...

En epäile, etteikö kyseinen tuote olisi ravintosisällöltään hiukan kyseenalainen mutta tahtoisin silti vähän kritisoida tätä yleistä sävyä.

Eli sitä, että kaikki "keinotekoinen" on aina pahasta. Moni ruoka paranee kypsentämällä ja jo kypsentäminen on keinotekoista. On paljon ihmisiä, joiden mielestä esimerkiksi laktoosittomat maitotuotteet ovat "varmasti" tosi epäterveellisiä, koska ne ovat "keinotekoisia".

Moni keinotekoinen elintarvike mahdollistaa allergikoille ja vastaaville joitain ruoka-aineita huonosti sietäville syödä kokolailla samanlaista ruokaa kuin muut.

Eritoten tätä "E-vitamiini" hössötystä tahdon kritisoida. E-koodi löytyy sellaisille hurjan epäterveellisille lisäaineille kuin C-vitamiini, soijalesitiini (jota muuten itse lisään ruokaani päivittäin!), ksylitoli, typpi (sitä on esim. ilmassa yli 70 prosenttia) ja hiili. Pelkäästään se, että tuotteessa on E-koodilla varustettuja lisäaineita, ei tee siitä epäterveellisempää. Joskus on päinvastoin!

Ravitsemuksessa tärkeää on se, että ruoka on hyvää ja terveellistä. Valmistusprosessissa voi olla kaikenlaisia eettisiä ongelmia, joku saattaa harmitella muuntogeenisiä kasveja, joku eläinten oloja. Keinotekoisuus on keinotekoinen (sic!) määre jolla tehdään samantyyppisiä erotteluita ja usein kokemus on jotakuinkin samanlainen, eli keinotekoisuus (miten ikinä se sitten mielletäänkin) nähdään usein eettisenä ongelmana, ei ravitsemusteoreettisena.

Harmistun kovasti jos nämä kaksi sotketaan keskenään. Jos tutkimuksilla osoitettaisiin että elävien kissanpoikien syöminen on terveellistä, en minä niitä söisi, mutten silti väittäisi että ne ovat epäterveellisiä.

maanantai, marraskuu 24, 2008 8:24:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tavattoman hienoa kun Tiedemies tasapainottaa tätä yksipuoliseksi käyvää näkemystäni ruoan keinotekoisuudesta. Ruoan täydellinen lisäaineettomuus ei ole minulla tietenkään mikään tavoite tässä valistustyössäni. Tuon kuitenkin keskusteluissa, luennoilla ja vaatimattomissa kirjoituksissani esille tämän keinotekoisuuden ja lisäaineiden hirmuisen määrän ihan vain herättääkseni ihmiset pohtimaan ylipäänsä tilannetta. Kaikkia lisäaineita ei pidä demonisoida; joukossa on Tiedemiehen luettelemia hyödyllisiäkin. Lisäaineluetteloon on kuitenkin lipsahtanut sellaisia terveydelle epäilyttäviä aineita, joista on syytä pitää meteliä ja sitten on näitä elintarviketeollisuuden luomia "mätäpaiseita" kuten esimerkiksi tämä valkoinen kolajuoma.

maanantai, marraskuu 24, 2008 10:51:00 AM

Tiedemies sanoi...

Jep, en epäillyt hetkeäkään. Tällaisessa keskustelussa tulee vaan äkkiä ehkä liiankin yksipuolinen ja yksinkertainen kuva asioista.

Olen tavannut henkilön, joka on karsastanut ihan kaikkea keinotekoista ja kieltäytynyt mm. syömästä juustoa koska pakkauksessa on "laktoositon" merkintä, mitä hän piti esimerkkinä "keinotekoisesta" valmistusprosessista. Juuston luontaisessa valmistusmekanismissahan laktoosi hajoaa lähes kokonaan muutenkin.

maanantai, marraskuu 24, 2008 11:57:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tiedemies, viimeisimmästä kommentistasi tuli mieleen, että lisäaineiden pelko ja kaiken keinotekoisuuden välttely voi ääri-ilmiönä synnyttää sairaustilan. Sairaustilaa kutsutaan ortoreksiaksi. Siinä sairaudessa syödään niin "oikeaoppisesti" ja puhtaasti, että ruokavalion supistumisesta johtuen joskus päädytään jopa anoreksiaan. Kirjoitan tästä ensi kuussa ilmestyvässä Kunto & Terveys -lehden numerossa.

Kiitos kun autat minua hahmottamaan kokonaisuutta näissä ravitsemuskiemuroissa! Minulla on työpöydällä kirjoitus, jota olen jo pitkään aikonut pistää blogiini. Se on kuitenkin niin räjähdysherkkää aineistoa, että siinä saat pistää parastasi hahmottaessasi minulle terveysasioiden kokonaisuutta. Jonakin päivänä pistän tuon kirjoituksen blogiini ja sitten tarvitsen paljon sinun apuasi, taas, rakas Tiedemies. Ja myös muitten apua.

maanantai, marraskuu 24, 2008 12:08:00 PM

Tiedemies sanoi...

No, ehkä liioittelet vähän minun hyödyllisyyttäni, olen vain välillä vähän tällainen vastarannan kiiski... Mutta kiitos nyt kuitenkin noista ystävällisistä sanoista!

Ja jatka hyvää työtä! Olen koettanut esimerkistäsi saada vähän rasvoille kunnianpalautusta tuttavapiirissäni.

maanantai, marraskuu 24, 2008 2:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...
Vastarannan kiiskejä tarvitaan!

maanantai, marraskuu 24, 2008 2:42:00 PM

Välipalat veks - kroppa terveeks?



Hohhoh, nyt on tämä poika ollut väsynyt. Olin luennoimassa ensin useita päiviä Rovaniemellä Lapin urheiluoipistossa ja heti sen jälkeen Siuntion Hyvinvointikeskuksessa ideoimassa yritysjohtajille ravitsemukseen ja liikuntaan liittyviä asioita (Mercuri International). Oli valtavan kiintoisia tapahtumia, mutta alan ilmeisesti tulemaan vanhaksi kun niin kamalasti väsyttää pelkkä matkustelu ja luennointi.

Yhteistä molemmille tilaisuuksille oli avoin ja kyseleväinen asenne kuulijakunnassa. Rohkeasti pohdimme esimerkiksi asetelmaa: onko järkevää syödä välipalavoittoisesti kun vaihtoehtona on panostaminen monipuoliseen aamupalaan, riittävän energiapitoiseen lounaaseen ja tukevaan päivälliseen? Onko itse asiassa syynä monien ihmisten lihavuuteen juuri runsas välipalojen syönti?

Virittämässäni keskustelualoitteissa tuli ilmi blogini lukijoita mahdollisesti kiinnostavia seikkoja:

- päivittäisen ruokailun luonne on muuttunut viime vuosikymmeninä
- laadun sijaan ruokailemme nykyään enenevässä määrin mahdollisimman edullisesti ja ruoan pitää valmistua nopeasti ja kätevästi
- ruokailuhetki on enemmänkin energiantankkausta eikä mikään nautinto
- kun lounaan jälkeen on taas pian nälkä, voi syytä etsiä joko liian kevyestä lounaasta tai ruoan (jatkuvasta) näkemisestä johtuvasta mielihyväkeskuksemme kepposesta. Tekee taas mieli vähän mielihyvää tuottavaa ruokaa/naposteltavaa vaikka oikeastaan ei olekaan nälkä.
- nälän tyydyttäminen välipaloilla on petollista, sillä välipalat ovat usein varsin energiapitoisia. Meitä neuvotaan syömään tasaisin väliajoin, jotta verensokeri ei heittelehti liikaa. Onko tämä pelkkää välipalabisneksen tukemista?
- moni nykyihminen on aivan avuton hellan ääressä, joten tyydytään liian usein puolivalmisteisiin. Terveyttä toisi välittömästi pyrkimys mahdollisimman usein tehdä ruokaa itse kotona perusruoka-aineksista. Moneen kertaan lämmitetty ja pitkälle prosessoitu teollinen valmisruoka ei takuulla ole yhtä terveellistä syötävää kuin maistuva kotiruoka.
- elämä on kiireen täyttämää siinä määrin, että kotiin tullessamme meillä ei ole aikaa ja energiaa valmistaa ruokaa. Tyydymme eineksiin, valmispizzaan, voileipiin, naposteltavaan jne.

Mitä mieltä olette? Onko nykyinen välipalakulttuurimme turmioksi?

Anonyymi sanoi...

Olen kasvanut sellaiseen kulttuuriin, että ruokaa syödään pääasiassa kaksi kertaa päivässä. Aamupala ja mega-annos ruokaa jossain vaiheessa päivällä. Siihen päälle ehkä joku kevyt iltapala jos on nälkä. Ei mitään

välipaloja, eikä mitään ongelmia vaikka jossain vaiheessa tuli aika paljon urheiltuakin. Nyt aikuisena aloitin urheiluhommat uudestaan, ja toki myös opin että pitää syödä koko ajan, 6-8 kertaa päivässä. No voitte vaan kuvitella mitä siitä seurasi: maha sekaisin koko ajan ja tunkkainen, sekava olo. Tämän kun tajusin, lopetin moisen sekoilun ja siirryin kolmeen ruokailukertaan päivässä. Aamupala, lounas ja päivällinen. Näistäkin tulee helposti liikaa energiaa vaikka juoksen n. 10h viikossa ja siihen päälle vielä oheisharjoitteet. Tyhjällä mahalla juoksu kulkee parhaiten! Joskus paastoan jopa 10h ennen kisaa. Verensokereista en mitään tiedä, lieneekö jotakin syötävää?

Olen hyvin pitkälle sitä mieltä, että ihminen pärjää jopa yhdellä kunnon ruokailukerralla päivässä. Ei sitä ruokaa tarvitse puputtaa kuin oravat pitkin päivää. Toki kaikkeen tottuu.

- jt

torstai, marraskuu 20, 2008 5:43:00 PM

Eino Lantto sanoi...

Miksi ihmisen suolisto on noin 8 metriä pitkä? Olisiko siksi, että se kehittynyt oloissa, joissa ruoka on ollut paljon karkeampaa kuin nykyään? Tarvittiin pitkä matka ja paljon aikaa, että ravintoaineet saatiin irrotettua?

Vaikka kuinka pureskelen auringonkukansiemeniä, on suuri osa siemenistä sulamattomana ulosteessa, vaikka aikaa kuluu lähes kaksi vuorokautta. Kuoritut seesamin siemenet ovat jo valmiiksi pieniä, mutta sama juttu, vaikka pureskelen leukapielet kipeiksi, suolisto ei saa niitä kaikkia sulatettua, ei läheskään kaikkia.

Mutta tästä (siementen syönnistä) seuraa myös se, että nälkä ei tule niin helposti. Varsinkin jos on mielenkiintoista tekemistä (ei muista katsoa kelloa) ja pientä liikettä, niin että ruoka liikkuu suolessa. Ja ryyppy pari vettä aina välillä saa ruuan suolessa uuteen asentoon ja imeytyminen jatkuu.

Päivän tärkein ateria on hidas illallinen, pari tuntia ennen nukkumaan menoa. Silloin kun syö ajan ja perheen kanssa monipuolisesti hitaasti imeytyviä ruokia, niin ei tarvi heti aamusta olla tankkaamassa. Seuraavaan iltaan asti pärjää kevyellä aamupalalla ja kevyellä lounaalla. Tai pelkillä nesteillä.

Nykyisen ruuan helppo imeytyvyys on se suurin ongelma.

torstai, marraskuu 20, 2008 10:07:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos JT ja Eino Lantto mielenkiintoisista kommentteista.

Olen vahvasti sitä mieltä, että nykyinen välipaloihin perustuva syöminen nakertaa meidän tervettämme ja tuo hyvin herkästi lisää rasvaa vyötärölle. JT:n 10 tunnin paasto ennen juoksukisaa on aika mielenkiintoista ja jokseenkin vastoin suosituksia. Ehkä noinkin voi pärjätä?

Einon ajatuksiin pitkästä suolesta sanoisin sen verran, että eläinkunnassa suoliston pituus riippuu juuri siitä miten heikosti sulavaa nautittu ruoka on. Ihminen asettunee aika tarkkaan puoliväliin suoliston suhteellisessa pituudessa. Normaali sekaruoka lienee paras valinta ihmiselle. Ateriarytmi voi olla kovin yksilöllinen. Ehkä nykyinen elämäntyyli helposti johtaa liian suuriin ja tiheisiin ruoka-annoksiin, jolloin Einon ja JT:n ohjeisiin olisi suhtauduttava täydellä vakavuudella.

Kiitos kommentteista!

perjantai, marraskuu 21, 2008 2:03:00 PM

Hannu sanoi...

Minä jouduin aiemmin syömään välipaloja yksinkertaisesti siksi, että sietämätön nälkä kolkutteli jatkuvasti ovelta. Tähän taas oli syynä vääränlainen ruokavalio - liikaa hiilihydraatteja, liian vähän rasvaa.

Nyt VHH:lla pärjään loistavasti kolmella, jopa "2,5:lla" aterialla päivässä - joko lounaan tai illallisen voi pitää hyvin vaatimattomana, koska näläntunne ei enää vaivaa. Välipalan murustakaan en enää tarvitse. Voin paremmin kuin koskaan ja ylimääräiset kilot karisevat kuin itsestään.

Väärät ravitsemussuositukset johtavat monilla nälänhallinnan sekoamiseen ja verensokerin ailahteluun. Tätä ongelmaa on yritetty epätoivoisesti paikata suosittelemalla tiheitä välipaloja, jolloin nälän ja verensokeriheilauksen kierre pahenee entisestään. Eläköön Pekka Puska.

Ravitsemusasiiantuntijoiden on turha jeesustella vahingollisesta välipalakulttuurista, koska ovat sen itse väärillä suosituksilla aiheuttaneet.

perjantai, marraskuu 21, 2008 4:24:00 PM

Anonyymi sanoi...

"JT:n 10 tunnin paasto ennen juoksukisaa on aika mielenkiintoista ja jokseenkin vastoin suosituksia."

Ehkä paasto oli väärä sana, tarkoitin enemmän että en syö mitään isoa ateriaa. Vain aamupala ja ehkä joku banaani tms. päivällä ennen kisaa. Ei se päivän aikana syöty mitään auta kuitenkaan, vaan edellisten päivien syöminen on se oleellisempi juttu. No nyt menee ehkä vähän sivuraiteille..

- jt

lauantai, marraskuu 22, 2008 11:24:00 AM

Anonyymi sanoi...

Olen jutellut täällä työpaikalla (valtion virastotalo) "hys hys" ruokavaliostasi. Siitä ihmeestä mikä minulle on tämän kahden kuukauden aikana tapahtunut. Voitko kuvitella, että kun jätän lautaselta pois perunan ja riisin (makaronia en ole koskaan syönyt) ja otan tilalle vihanneksia (paprikaa, kaalia, salaatinlehtiä), niin vyötäröltä katosi 3 senttiä ja kiloja tippui 5 kiloa. Oikein hieno on kun työporukka on minua tukemassa ja innostamassa, muut ovatkin harkitsemassa samaa tempua. Kiloja on heillekin kertynyt vaivihkaa vuosien varrella. Nyt tiedämme miten ne liikakilot saa pois. Vaihdoin myös porukalla margariinin voihiin ja syömmme mieluusti kaikkea lihaa. Olo tuntuu hyvältä. Minä en enää tarvitse välipaloja! Olen kiittollinen siitä kun jaksat näitä juttuja kirjoittaa lehtiin ja internettiin. Juttujasi luetaan mielenkiinnolla. Niissä on uutta ajattelua ja valtavasti suvaitsevaisuutta ja huumoria juuri sopivasti. Jatka myös luentokierroksia eri puolilla Suomea. Ystävänäni oli sattumalta jäänyt kuuntelemaan sinua Vantaalla eräillä messuilla. Oli innostunut siitä esitelmästäsi aivan valtavasti. Kun hän oli sinua kuuntelemassa vakuuttui hän siitä, että olette ehdottomasti paras puhuja koko Suomessa. Ja ihan varmasti olette kaikkein vaatimattoman ammattinsa puolesta puhuvien joukossa. Onnea ja menestystä jatkossa! Minä jatkan hys hys menetelmää koko loppuelämäni.

sunnuntai, marraskuu 23, 2008 9:03:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Oli hyvä lukea Hannun näkemys välipaloista. Et ole ainoa, joka on onnistunut vähentämään välipalojen nauttimista hiilihydraatteja vähentämällä. Mielenkiintoista!

sunnuntai, marraskuu 23, 2008 11:55:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olet JT aivan oikeassa, että urheilijan pitäisi ajatella ruokailua kokonaisvaltaisesti ja valmistautua ravitsemuksellisesti jo päiviä etukäteen vaativiin harjoituksiin ja kilpailuihin. Sillä tavalla voi saada parhaimman mahdollisen hyödyn irti kovista suorituksista.

sunnuntai, marraskuu 23, 2008 11:57:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oli mukava lukea Anonyymien kokemuksia hys hys -dieetistä. Taitaa se useimmille toimia juuri noin kun asiaa kuvasit. Taidan pysytellä vaatimattomuuden kivikkoisella polulla. Se tuntuu oikealta valinnalta.

sunnuntai, marraskuu 23, 2008 11:59:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Harvoin olen ollut ihmisten kanssa niin paljon samaa mieltä kuin Hannun ja Hys hys anonyymien kanssa.

Tämä ns. napostelukulttuuri johtuu nimenomaan umpikierroista ravitsemusviranomaisten ohjeista. Vältä rasvaa - ja pumppaa itsesi täyteen hiilareita. Eli et tule koskaan kylläiseksi. Näillä rikollisten ohjeilla on pakko napostella.

5v poikani "napostelukulttuuri" loppuu aina kertalaakista joka toinen viikonloppu, kun annan esim. voissa paistettuja maksapihvejä ja paprikaa sekä tomaattia. Muun ajan poikani on vähän rasvaa uskovaisen äitinsä ja Pekka Puskan (päiväkodissa) ruokittavana.

Kuinka kauan Pekka Puskan ja hänen johtamansa leegion annetaan jatkaa lasten kidutusta ja kansanmurhaa ?

maanantai, marraskuu 24, 2008 9:14:00 PM

Otetaan rennommin!

Koillis-Lappi -lehden etevä toimittaja Päivi Pääkkö oli kuuntelemassa luentoani nuorten syömishäiriöistä Kemijärvellä. Näin hän mm. kirjoittaa Koillis-Lappi lehdessä 27.10.2008:

Christer Sundqvistin sanoma nuorten syömishäiriöistä pani miettimään, pysähdytti. Aikana, jolloin ruokaa on tarjolla yltäkylläisesti, tuoreita hedelmiä, vihanneksia on tarjolla ympäri vuoden, maailman herkut ovat tarjolla jokaisen kaupan hyllyllä... juuri tänä aikana nuorten syömishäiriöt lisääntyvät.

Mutta toisaalta: onko se ihme? Länsimainen kauneusihanne on laiha, laiha ja laiha. Laihuttamista ja liikalihavuuden vaaroja toivotetaan koko ajan, jos kohta totta on sekin, että liikalihavuus aiheuttaa sekin terveysongelmia. Ilmeisesti vanha sanonta "kohtuus kaikessa" pitää kutinsa syömisinkin suhteen.

Oman ikäpolveni ihmisillä oli vielä lapsuus ja nuoruus. Oli aikaa ja rauha kasvaa ja kypsyä. Nyt tuntuu, että nykypolven lapsille sitä ei ole sallittu. Lapsuus on lyhentynyt ja lasten pitäisi likipitään kehdosta hypätyään olla valmiita suorittamaan ja kantamaan vastuuta.

Tänä päivänä kaikki on niin tehokasta ja trendikästä. Sinun pitää pärjätä, suoriutua, suorittaa... televisio tulvii ohjelmia, jossa ihmisiä arvotetaan ulkonäön, nokkeluuden, uskaliaisuuden, röyhkeyden ym perusteella. Aina joku pudotetaan ulos, nolataan, olet häviö, huono. Poistu nolattuna taka-alalle.

Elämässä pitää olla koko ajan äärimmäisen tehokas. Kun harrastat, niin harrastat sitten tehokkaasti. Käyt joka treenissä, yrität aina täysillä, kymppi lasissa ja teet hieman ekstrapaa sen päälle. Työelämässä ja opiskelussa samoin.

Lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet, ahdistusta ja masennusta on enemmän kuin nuori ihminen jaksaa sisällään kantaa ja siitä poikivat myös nämä syömishäiriöt, joissa ihminen kapinoo pahaa oloaan omaan kehoonsa syöminen ja syömättömyys aseenaan. Ehkä meidän nyt pitäisi viimein painaa jarrua ja miettiä, että josko ottaisimme vähän rennommin ja pärjäisimme vähän vähemmällä.

Rakkaus ja hyväksytyksi tuleminen ovat terveen itsetunnon pohja. Terveelle itsetunnolle rakentuu terve minäkuva, jolloin ihminen on sinut itsensä kanssa vikoineen päivineen. Terve itsetunto on pohja, jonka varaan elämä on hyvä rakentaa.

Nyky-yhteiskunta on kauhea lapselle. Rakasta lastasi, hyväksy hänet sellaisena kuin hän on.

Kiitos, Päivi, hyvästä jutusta! Tuntuu mukavalta, että luennoillani käy näin hienoja toimittajia kuuntelemassa ja synnyttämässä omalla tahollaan uutta ajattelua elämämme ilmiöistä.

Yksinkertaisia terveysohjeita

Olen eri lähteistä kerännyt ja itsekin keksinyt tähän ohjeita, joita noudattamalla voi parantaa terveyttään. Ei tehdä asioista liian monimutkaisia. Yksinkertaisuus on valttia!

- **Syö hitaasti.** Pureskele ruokasi hitaasti ja nauti kiireettömästä syömisestä. Silloin vältyt liian suurien ruoka-annosten nauttimiselta. Aivoilta menee noin 20 minuuttia aikaa kertoa muulle keholle, milloin on kylläinen olo. Siihen asti nälän tunne rohkaisee sinua syömään. Hitaasti syömällä annat aivoille aikaa kertoa, milloin olet saanut tarpeeksi ruokaa.
- **Tee muutoksia ruokavalioon vaiheittain.** Älä lähde tekemään liian nopeasti muutoksia ruokavalioosi. Jos päämääränä on lisätä terveellisten vihannesten syöntiä, tee tarvittavat muutokset vaiheittain. Ota esimerkiksi ensimmäisellä viikolla tavaksi syödä enemmän porkkanaraastetta lounaalla, mutta syö muut pääruoat ihan normaalisti niin kuin ennenkin. Seuraavalla viikolla voi olla kukkakaalin vuoro saapua lautaselle esimerkiksi päivällisen ajaksi.
- **Mieti onko sinulla todellakin nälkä.** Joskus meillä menee sekaisin nälän ja hyvän ruokahalun signaalit. Kadulla vastaan tuleva herkullinen ruoan tai pullan tuoksu voi synnyttää meissä nälän tunteen vaikka me olisimme syöneet aivan hetki sitten. Juo lasi vettä ja toivo pahimman näläntunteen menevän ohi niin, että syöt silloin halukkaasti ruokaa lautaselta kun on ruoka-aika.
- **Tee aina lista ruokaostoksille mennessäsi.** Tee lista kun olet kylläinen (nälkäisenä lista ei välttämättä pysy hallinnassa yhtä hyvin) ja pidä siitä kiinni ruokakaupassa. Kannattaa kiertää kaukaa ne hyllyt, jotka saattavat aiheuttaa periksi antamisen. Tarvittaessa käytä kuulosuojaimia, jotta et kuulisi kaupan kaiuttimista kantautuvia mainosviestejä. Ne saattavat häiritä ostolistan noudattamista.
- **Älä ota turhia paineita!** Ota rennosti myös painonhallinnassa. Älä lannistu vaikka et pääsisi tavoitteeseesi siinä ajassa missä toivot. Yritä uudestaan. Jatka sinnikkäästi.
- **Pidä kirjaa.** Päivittäistä liikunta- ja ruokapäiväkirjaa pitämällä motivoit itseäsi pysyttelemään ohjelmassasi. Nykyään löytyy kaikenlaisia kivoja kalentereita ja tietokoneelle asennettavia ohjelmia päivittäisiä merkintöjä varten. Edellisten viikkojen merkintöjä tarkastellessa löydät omat kehittämisen kohteesi ja voit seurata tuloksia. Jos kiinnostut omavalmentajan palveluista, hän löytää merkinnöistäsi paljon arvokasta tietoa sinusta.
- **Älä päästä nälkää oikein hirmuiseksi.** Kovan nälän yllättäessä voi olla hyvä hillitä nälkää juomalla lasi vettä. Nälkäisenä ruokalautasen kimppuun hyökkääminen voi johtaa ylensyömiseen.
- **Muista pitää yhteyttä kavereihin.** On helpompi elää terveellistä elämää, jos on joku, joka tukee ja rohkaisee. Lenkkikaveri pitää mielenkiintoa yllä silloinkin, kun liikkuminen ei voisi vähempää kiinnostaa - ja niitäkin hetkiä tulee. Liiku porukassa mahdollisimman usein.

- **Poissa silmistä, poissa mielestä.** Siirrä kotona eniten houkutusia aiheuttavat tuotteet takahyllyille muiden tuotteiden taakse. Älä koskaan syö suoraan suuresta rasiasta tai pakkauksesta. Pieni annoskoko pakottaa lopettamaan syömisen tietyssä pisteessä.
- **Ruokalautanen pois kun olet syönyt.** Vie ruokalautanen heti pois lopetettuasi ruokailun. Siten et jää miettimään ottaisitko vielä hieman ruokaa.
- **Valmistaudu etukäteen ravintolaillalliseen.** Mitä hienompi ruokapaikka, sitä vaatimattomammat ja tavattoman kauniisti lautaselle asetellut kulinaariset nautinnot sinua todennäköisesti odottavat. Jotta osaisit oikealla tavalla nauttia ruokailusta, syö pikku välipala ennen ravintolaan menoa. Jos ruokaa sattuisi olemaan esim. noutopöydässä hyvinkin runsaasti, on myös hyvä syödä vähän etukäteen kotona. Näin et todennäköisesti lipsu niin helposti terveistä ruokailutavoista, jos olet jo valmiiksi hieman kylläinen.
- **Tee suunnitelma erikoistapahtumia varten.** Päätä, kuinka paljon aiot syödä määrättyssä tapahtumassa tai tilanteessa. Jos olet menossa esimerkiksi elokuviin tai katsotte jääkiekko-ottelua kavereiden kanssa, ennalta tehdyt rajat rohkaisevat pysyttelemään muutoksessa mukana.
- **Etsi liikuntamuotoja, joista nautit.** Jos kylmällä säällä liikkuminen kauhistuttaa, mene kuntosalille. Jos aikaa ei tunnu riittävän liikkumiseen, 10 minuutin harjoittelu esimerkiksi aamulla, ruokatauolla ja töiden jälkeen on hyvä keino saada kulutettua kaloreita ja saavuttaa hyvä olo.
- **Tee liikunnasta elämäntapa.** Lisää liikuntaa asteittain kunnes päivittäisestä liikunnasta on tullut erottamaton osa elämääsi. Huumaa itsesi omilla endorfiineillasi pitkällä patikkaretkellä, svengaa itsesi tiukkaan liitton tanssiparketilla tai hyppää raivonpuuskasi pihalle hyppynarulla.
- **Vähennä stressiä.** Jos sinulla on tapana syödä stressaantuneena, etsi itsellesi jokin toinen rentoutumiskeino, joka toimii. Älä enää haarukoi stressiä pois lihapaloilla vaan kokeile mietiskelyä, meditointia, joogaa, musiikin kuuntelua, liikuntaa tai vaikkapa kaverille puhumista. Etsi itsellesi rauhallinen paikka ja istu alas. Laita herätyskello soimaan minuutin kuluttua, sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti sisään ja ulos kellon soimiseen asti. Tehokkaampia meditointiharjoituksia varten kipaise kirjastoon ja lainaa ilmaiseksi mielenkiintoiselta tuntuva opas.
- **Nuku riittävästi.** Riittävä uni on ilmainen ja tehokas tapa kerätä voimia, suojautua masennukselta ja välttää väsymyksestä johtuvia onnettomuuksia. Jos sinun on vaikea saada unta voit yrittää liikunta-annoksen lisäämistä ja kahvin ja teen käytön vähentämistä.
- **Liiku puhtaassa luonnossa.** Metsässä tai niityillä vaeltelu vahvistaa sydäntä, lihaksia ja piristää mieltä. Pirteä mieli auttaa jaksamaan talousongelmienkin keskellä ja näkemään asiat myönteisessä valossa.
- **Opettele oikea kokkaustekniikka.** Nopea kypsentyminen auttaa säilyttämän ruoka-aineiden arvokkaat vitamiinit. Samalla saattaa sähkölaskukin pienentyä.
- **Luovu pahoista tavoista.** Tupakointi käy paitsi terveydelle myös kukkarolle. Kalliilta tuntuvat nikotiinilaastarit voivat olla hyvä sijoitus, jos pääset niiden avulla eroon satoja euroja vuodessa maksavasta sauhuttelusta.
- **Unohda kaupalliset laihdutusdieetit.** Eivät toimi. Unohda myös "puhdistuskuurit". Maksa on elimistön oma, äärimmäisen tehokas, puhdistuskoneisto, joka ei tarvitse ulkopuolista apua. Erilaisista juomista, pillereistä ja dieeteistä hyötyvät lähinnä niiden valmistajat.
- **Hanki lemmikki.** Yksi parhaimpia tapoja kohentaa mielenterveyttä ja saada riittävästi liikuntaa on hankkia liikunnasta pitävä koira lemmikiksi. Kävely on loistavaa liikuntaa ja eläimen seura tekee siitä vielä hauskeempaa ja sosiaalisempaa. Jos sinulla ei ole omaa koira, kysy naapurilta, tarvitsisiko hän ulkoilutusapua.
- **Muuta olohuone kuntosaliksi.** Onko sinulla jo kokemusta siitä, miten omassa olohuoneessa voi pyöräillä, uida, kävellä kuin kansallisbaletissa, istua muurahaispesässä ja noukkia legoja varpailla. Hienon kuntosalin kuukausimaksu kaataa helposti tarkankin

budjetin. Halvemmalla voit nostaa kuntoa yliopistojen tai urheiluseurojen liikuntapaikoissa, jotka tarjoavat myös ohjattua liikuntaa.

- **Hoida hampaitasi huolella.** Hammaslääkärin vuositarkastus on vielä halpa juttu, mutta pahasti reikiintyneen purukaluston hoitoon uppoaa helposti suuria summia. Ennaltaehkäisy on tässäkin kaiken avain: osta hyvä hammasharja, tahnaa ja hammaslankaa ja käytä niitä oikein ja säännöllisesti.
- **Luovu ihmeruoista.** Granaattiomenamehu on toki terveellistä, mutta yhtä lailla keho pitää kaalista, pinaatista ja kotimaisista marjoista. Keho ei myöskään kaipaa kalliita erikoisvesiä. Tavallinen kraanavesi hoitaa nesteytyksen mallikkaasti.
- **Ole vaatimaton.** Vaatimaton elämäntyyli on sopiva vastavoima korkealle elintasolle ja kerskakulutukselle. Vaatimattomuudella saattaa olla terveydellisiä vaikutuksia.

Lähteet: Laihdu! -blogi, Tohtori.fi -sivusto, oma pää

Anonyymi sanoi...
Hienoja ohjeita!

Sinikka

torstai, marraskuu 13, 2008 3:15:00 PM

Anonyymi sanoi...

http://www.iltalehti.fi/terveys/200811198613394_tr.shtml

Mitä mieltä olet Iltalehden väitteestä? Koskeeko kaikkea rasvaa vai vain huonoja tai hyviä? Jään mielenkiinnolla odottelemaan josko tartut tähän tärkeään aiheeseen..

keskiviikko, marraskuu 19, 2008 4:36:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiva kun älyttömän yksinkertaiset ohjeet kiinnostavat sinua, Sinikka. Ne julkaistaneen lähiaikoina eräessä terveystiedossa.

Anonyymin aiheeseen taidan tarttua jossakin vaiheessa. Kiitos vinkistä!

maanantai, marraskuu 24, 2008 12:03:00 AM

Finravinto 2007 kartoitti suomalaisten ravinnonsaannin



Kansanterveyslaitos on julkaissut tietoja Finravinto 2007 -tutkimuksesta. Sen mukaan suomalaisten ravinnossa on suuria eroja. On sellaisia ihmisiä jotka syövät oikein terveellisesti ja sitten niitä jotka ovat huolimattomampia. Yksilölliset valinnat ratkaisevat terveellisyyden.

Kansanterveyslaitos toistaa Finravinto-tutkimuksen viiden vuoden välein osana kansallista FINRISKI-tutkimusta. Tutkimukset ovat tärkeimpiä työikäisen väestön ruoankäytön ja ravinnonsaannin seurantamenetelmiä Suomessa. Yli 2000 aikuisen suomalaisen ruokavalio on selvitetty yksityiskohtaisilla menetelmillä, sekä ravintohaastattelulla että ruokapäiväkirjoilla. Sähköinen julkaisu löytyy Kansanterveyslaitoksen [verkkosivuilta](#). Raportti on tarkoitettu etenkin terveyden ja ravitsemuksen ammattilaisten käyttöön.

Suomalaisten aikuisten ravintotottumukset ovat kehittyneet pääosin myönteiseen suuntaan. Erityisesti rasvan laatu on parantunut edelleen, varsinkin jos laadun parantumisella tarkoitetaan suurempaa panostusta kasvirasvoihin. Suolan saanti on pienentynyt. Suolan saanti ylitti sekä

miehillä että naisilla edelleen saantisuosituksen, vaikka pientä laskua on tapahtunut edelleen. Molemmista näissä terveyteen vaikuttavissa ravintotekijöissä on kuitenkin edelleen parantamisen varaa. Hyvien rasvahappojen saanti pehmeistä rasvoista on edelleen liian pientä, koska monet karttavat kaikkea rasvaa, väittävät Kansanterveyslaitoksen tutkijat. Folaatin ja D-vitamiinin saanti on liian niukkaa. Ravintokuidun saanti saisi olla nykyistä suurempi ja jalostetun sokerin (sakkaroosin) saanti pienempi. Runsaampi täysjyväviljan, kalan, pehmeiden rasvojen, kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö korjaisi nämä puutteet samoin kuin vähemmän tyydyttyntä rasvaa ja suolaa sisältävien elintarvikkeiden valinta.

Rasvan osuus energiasta oli tutkijoiden mielestä sekä miehillä että naisilla virallisen suosituksen mukaista. Minun mielestäni on saavutettu sellainen raja-arvo, jonka alemmas ei voida rasvasuosituksista enää viedä. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuutta pidetään tutkijoiden mielestä edelleen liian suurena. Huokaus, sanon minä. Me tarvitsemme monipuolisesti rasvoja ja luonto on tarkoittanut, että nautimme riittävästi eläinperäisiä tyydyttyneitä rasvahappoja. Oman elimistömme rasvavarastot ovat "eläinperäisiä", "kovia" ja tyydyttyneitä rasvahappoja täynnä. Onko luonto erehtynyt - tuskin?

Monityydyttymättömien rasvahappojen saanti on vain niukasti suosituksen alarajan tuntumassa, ja saisi olla suurempi. Näitä rasvahappoja saadaan erityisesti öljyistä, pehmeistä levitteistä ja kalasta. Terveydelle haitallisten trans-rasvahappojen saanti ei ole ongelma, saanti on alle puolet maksimisuosituksesta.

D-vitamiinin saanti jäi edelleen alle suosituksen, vaikka maitojen ja ravintorasvojen D-vitamiinointia on parannettu. Varsin kehnon kesän jäljiltä on syytä varmistaa D-vitamiinin saanti parhaista lähteistä: kala, ravintorasvat ja maitovalmisteet. Folaatin saanti on samoin edelleen liian niukkaa. Folaatin tärkeitä lähteitä ovat ruisleipä, kasvikset, hedelmät ja marjat sekä maitovalmisteet.

Naiset syövät terveellisemmin kuin miehet. Naisten ruokavalio oli proteiini-, kuitu- ja sokeripitoisempaa kuin miesten. Naiset käyttivät miehiä enemmän kasviksia ja hedelmiä. Työikäisten (25-64-v) ja ikääntyneiden (64-75-v) ruokavalion ravintosisällössä ei ollut suuria eroja. Vähiten koulutusta saaneiden miesten ruokavalio oli epäterveellinen. Naisten ruokavalio vaihteli koulutustaustan mukaan vähemmän kuin miesten.

Ravintolisien käyttö ei kohdistu oikein. Ravintolisiä ilmoitti käyttäneensä kolmasosa miehistä ja puolet naisista. Käyttö liittyy koulutustasoon ja kaupunkilaisuuteen. Lisien käyttö ei kuitenkaan kohdistunut oikein, sillä käyttäjät saivat jo ruoasta tarpeeksi vitamiineja ja kivennäisaineita lukuun ottamatta folaattia ja D-vitamiinia.

Lähde: Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P (toim.). Finravinto 2007 -tutkimus - The National FINDIET 2007 Survey ([PDF 1528KB](#)), Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B23/2008, 228 sivua

Ovatko tehdasasetuksesi kunnossa?



Kerrotaan erään ministerin näpytelleen kännykällään seuraavanlaisen tekstiviestin eräälle kaunottarelle: "Oletko pitänyt puutarhasi kunnossa?" Minä kysyn kaukaiselta kaunottarelta, miellyttävältä missiltä, puuskuttavalta pullukalta, kaunosieluiselta kaupunkilaiselta ja vaikkapa vielä mahtavalta maalaiselta: "Ovatko tehdasasetuksesi kunnossa?"

Tutkittuun tietoon perustuvan ravitsemusvalistukseni myötä olen taas viikon aikana kohdannut paljon ihania ihmisiä Posiolla, Kuusamossa, Taivalkoskella, Oulussa ja Kuopiossa. Arvostan kansalaisopistojen, koulujen, personal trainereiden ja liikuntaseurojen tekemää pohjustustyötä, jonka johdosta luentosalit ovat täyttyneet tietoa janoavista ihmisistä. Tietoa luentojeni ajankohdista on sopivassa määrin osattu kohdistaa oikeille ihmisryhmille. Täysi luentosali, välitön ja rento ilmapiiri, rakentavan kriittinen suhtautuminen esitettyyn asiisisältöön sekä luennon jälkeen saamani välitön palaute, merkitsevät minulle tosi paljon. Jotain ihan pientä ehkä olen vuosien varrella oppinut välittämään tiedonhaluisille lehtien, kirjojen ja nettikirjoitusten kera, mutta mikään ei minun mielestäni toimi omalla kohdallani niin hyvin kuin väljään muotoon valmisteltu puhe ravitsemuksesta. Väljyydessä on se etu, että osaan reagoida niihin esille tuleviin asioihin, jotka ajankohtaisella paikkakunnalla kiinnostavat. Luentojeni en toivottavasti koskaan pysty toteuttamaan niin, että ne olisivat aina hiotun täsmällisiä lauserakennelmia, joita sitten yksi kerrallaan pudotan yleisöni hämmästelväksi. Ei, luentoelämäykseni syntyy siitä alun epävarmuuden tunteistani, josta osaan kaikkien esiintymiskertojen tuoman rutiinin jälkeenkin sopivassa määrin nauttia. Mikähän tällä paikkakunnalla toimii?

Vaikka tässä on se vaara, että kultakimpaleiksi tarkoittamani iättömät viisaudet muuttuvat arvottomaksi kissankullaksi osuessaan pohtivaan mieleesi, tarjoan sinulle nyt luennoillani viikon aikana esiintulleen tärkeän asian Sinun pohdittavaksi.

Ovatko tehdasasetuksesi kunnossa? Minun mielestäni luonto on määrittänyt sinulle ja minulle tietyn pituuden, ihannepainon ja sopivalla tasolla olevan aineenvaihdunnan. Sellainen henkilö joka ei harrasta liikuntaa, syö aivan liian suuria ruoka-annoksia ja mahdollisesti vielä vääränlaista ruokaa, sekoittaa luonnon määrittelemät "tehdasasetukset". Tällainen yksinkertainen kehoitus kuulostella rehellisesti sitä omaa oloa ja pohtia olenko minä kaikonnut kovin pitkälle luonnon määrittämistä asetuksista, voi olla ratkaisevassa asemassa kun arvioit onko kiloja kertynyt liikaa vai onko niitä peräti liian vähän. Sinun pitää löytää nämä tehdasasetuksesi mikäli olet ne kadottanut, sillä asetuksiin tuskin on ohjelmoitu runsas ylipaino tai laihuushäiriö. Tehdasasetuksien sekoillessa syömättömyyden, liiallisen limsan juonnin ja sipsien syönnin johdosta, ei muu auta kuin palauttaa taas elimistö tehdasasetustilaan. Luonnon asetukset osaa tarpeen vaatiessa poimia esille taitava ravintovalmentaja, personal trainer, lääkäri, terveydenhoitaja jne. Aika monen asian pitää loksahda kohdalleen jos olet kovin kauas tehdasasetuksista kaikonnut. Mutta matka kadotettujen tehdasasetuksiesi pariin on hyvin kiehtova. Työkaluina toimivat esimerkiksi stressin lieventäminen, liikunta, ravinnon laadun tarkistus sekä huolehtiminen riittävästä yöunesta. Aloita jo tänään!

Kerro mitä mieltä olet tästä!

Anonyymi sanoi...
Tuo on kyllä hyvä ajatusleikki!

Ei tarvii kun mennä markettiin, tai uimahalliin, niin äkkiä tuntuu, että harvemmassa kävelee niitä, joiden tehdasasetukset ovat kunnossa. Niin älyttömästi on lihavia ihmisiä!!

Tuula

maanantai, marraskuu 10, 2008 4:39:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...
Tuula, kiitos taas oivasta huomiostasi. Pidetään asetukset kunnossa jatkossakin.

keskiviikko, marraskuu 12, 2008 11:10:00 PM

Anonyymi sanoi...

Parahin Veteraaniurheilija! Tykkään kovasti jutun loppupuoliskolla olevasta tehdasasetus-ajatusmallista. Tähän lyhyeen ajatusmalliin/selitystapaan/kuvioon/vertauskuvaan pakkautuu asia, joka on todella laaja ja monimutkainen. Paljon tulee mieleen väitteitä ja kysymyksiä tehdasasetuksista. Juuri tällaisten omaperäisten kirjoitusten takia käyn lukemassa tätä blogia, vaikka uutistiedotteillakin ja muilla lainauksilla tietysti on oma paikkansa.

Voiko olla, että ravinnon laatu ei periaatteessa salli tehdasasetusten palautumista täysin luonnon tarkoittamiksi? Maailma on täynnä kemikaaleja, jotka kulkeutuvat ravintoketjussa niihin elukoihin, joita syömme (erityisesti kalat). Tehotuotettujen elukoiden liha ei ole hyväksi, niiden lypsämä maito ei ole hyväksi, kasvatetut kalat eivät ole hyväksi (luomuakin on, tiedän). Kaiken kukkuraksi EU:ssa käytetään monenlaisia kasvimyrkkyjä kasvien kasvatuksessa, myös EU:n itsensä kieltämiä. Geenimuunnellut kasvit uhkaavat vallata maailman suuryritysten lobatessa kehitysmaita ja EU:n byrokraatteja - tätä minä pelkään. Geenimuuntelustakin oli joskus lyhyt juttu Veteraaniurheilijan blogissa.

- voimies

sunnuntai, marraskuu 16, 2008 11:51:00 AM