

# Christerin ravintouutisia numero 39, kesäkuu 2009

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

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

**Pieni vinkki: Menkää apteekkiin! Siellä on Terveystieteiden –lehden kesännumero jaossa ilmaiseksi. Laadukkaassa haastattelussa on pääjohtaja Pekka Puska ja ravintovalmentaja Christer Sundqvist.**

---

## Sisällysluettelo

<b>Christerin ravintouutisia numero 39, kesäkuu 2009 .....</b>	<b>1</b>
Johdanto .....	1
Tietoa Christer Sundqvistin tulevista keikoista .....	2
Suomalainen diabetestutkimus laadukasta? .....	6
Miten olisi limsapäivä viikossa? .....	7
Ylipaino lisääntyy terveellisimmistä ruokatottumuksista huolimatta.....	10
Terveysruokaa .....	11
Ravinnon kuiduilla terveysvaikutuksia.....	13
Kuopiossa tutkijat koolla pohtimassa diabeteksen saloja .....	14
Viherpiipertäjien ja hippien lisäksi taviksetkin ostavat nykyään luomua.....	15
Suurista lihaksista voi olla haittaa terveydelle .....	17
Eko-Atkins tulossa - aiotko kokeilla?.....	20
Pukit kaalimaan vartioina.....	24
Sohvaperunoiden pelastusoperaatio etenee.....	25
Kippari-Kallen ihmepillereillä lihavuuden kimppuun? .....	26
Pähkinöitä painonhallintaan .....	26

---

## 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 miesten sarjassa  
oli todella haastava.”**



**KESKO**



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



**Suomen Kilpirauhasliitosta:**

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

**Puh: 09-8684 6550  
[toimisto@kilpirauhasliitto.fi](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi)**

**Nettikirjasta "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" ilmestyy tasaiseen tahtiin uusia päivitysversioneja. 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 2009.**

**Tilauslomake: [http://www.ravintokirja.fi/christer\\_sundqvist\\_lomake.htm](http://www.ravintokirja.fi/christer_sundqvist_lomake.htm)**

**[Tietoa Christer Sundqvistin tulevista keikoista](#)**

**Tervetuloa kuuntelemaan ravinto- ja terveysluentoja sekä keskustelemaan kanssani! Erityisen iloinen olen siitä, että on taas paljon mukavia keikkoja eri puolilla Suomea. Minulla on erittäin kiintoisaa tietoa tarjolla urheilijoille, diabeetikoille, kilpirauhaspotilaille, laihduttajille, yrityksille, kouluille jne.**

**Tulkaa kuuntelemaan ja vaikuttamaan luentoihin sekä muihin tilaisuuksiin!**

**Vuoden 2009 syksyn keikkoja varataan nyt erityisen vilkkaasti. Varmista keikkani toteutuminen vuonna 2009 paikkakunnallasi jo tänään!**

## Luentojeni runko 2009

Luentojeni runko pysyy samana kuin 2008. Tällaisia elementtejä löydät aina terveysluennoistani:

- **viihiteellisyys** (huumori, tilannekomiikka, kevennykset)
- **ajankohtaisuus** (asioita seuraavana terveystoimittajana tuon teille aina viimeisimmät tiedot terveydestä)
- **yllätyksellisyys** (minulla on kiintoisia ideoita, joita ammattipuhujana haluan kokeilla yleisölleni ympäri Suomen! Ideat liittyvät vuorovaikutukseen yleisön ja puhujan välillä. Myös kaikki vanhat kikat on tietty käytössä. Seison käsiilläni, raivohyppelen ja istun muurahaispesässä ynnä muuta hassua!)
- **tieto** (koe "livenä" miten ihanaa tieto on!)

## Luentoteemat vuonna 2009

Toteutan luentokeikkoja näiden alla näkyvien teemojen ympärillä. Ota yhteyttä kun kiinnostaa!

- **diabeetikon ravitsemus** (tavattoman mielenkiintoinen ja asiapitoinen luento esim. diabetesyhdistyksille ja kansalaisopistoille kautta maan. Lue lisää Kunto & Terveys -lehdestä nro 5/2008)
- **nuorten syömishäiriöt** (erinomaisen kiinnostava 45 min. luento esimerkiksi koululuokille. Minulla on "Anna" mukana, joka kertoo oman tarinansa. Tämä voi muodostua vuoden kohokohdaksi. Erinomaisena ideana voitte kypsytellä ajatusta koululla tapahtuvasta luentokeikasta: ensin juttelua nuorten ja lasten kanssa sekä illalla vanhempainillassa. Yhteistyötä tehdään Syömishäiriöliiton kanssa. Lue lisää Kunto & Terveys -lehdestä nro 6/2008.)
- **ravitsemuksen ilot ja surut** (taattua peruskamaa ja erittäin suosittu luentokokonaisuus vaativallekin yleisölle. Ilta ei voi mennä pieleen jos on tällaista tarjolla!)
- **yritysjohtajien liikunta ja ravitsemus** (laadukas ja rentouttava luento. Yhteistyössä Mercuri International OY:n kanssa)
- **urheilijan ravinto** (Suomen laadukkain ja asiapitoinen luento urheilijan ravitsemuksesta. Useita urheiluvalmennukseen liittyviä projekteja mm. Turun Weikkojen valmennuspäällikön ominaisuudessa)
- **painonhallinta** (tämä luento on jokaisen laihdutusryhmän toiveuni. Kiihкотonta asiatietoa laihdutusmenetelmistä.)
- **Personal Trainerin ravintovalmennus** (tämä täsmäluento toteutetaan yhteistyössä Trainer4you:n kanssa. Yhteydenotot Trainer4you:n kautta, Kiitos!)
- **ravintokaraoke** (tavattoman suosittu ja viihdeellinen luento, jossa ehdin käsitellä lukuisia yleisön valitsemissa teemoja)
- **ravintovalmennus** (olen yliopettajana Lapin urheiluopistossa järjestettävässä ravintovalmentajakoulutuksessa)
- **muuta** (räätelöityjä puhetilaisuuksia monista eri teemoista)

## Tervetuloa luennoilleni!

Olen entisestään keventänyt ja [huumorilla vielä enemmän kyllästännyt luentotarjontani](#). Olen nauttinut esiintymisestä eri puolilla Suomea. Olen tavannut oikein mukavia ihmisiä ja kokenut olleeni omalla pienellä sarallani hyödyksi. Varo halpoja kopioita, vaadi alkuperäistä tietäjää ja riehuu paikalle.

**Pistäkää sana kiertämään!** Luennot välittävät tietoa ravitsemuksesta hausalla tavalla. Tilaa minut paikalle ja totea millainen show saadaan aikaiseksi ravinnosta. Yhteystiedot on alla.

**Kiertelen tätä Suomea ristiin ja rastiin  
vastailen puhelimeen, kirjeisiin ja sähköpostiin.  
Tarjoan luennon, tapaamisen viihdyttävän  
ja shown varsin näyttävän.  
Saat minulta laihduispillerin kivan  
ja sellaisen kerrankin taatusti toimivan!  
Maksuista voidaan yhdessä sopia yleensä  
matkakulut ja luentopalkkio tekevät yhteensä  
ehkä suunnilleen osapuulleen jotain 100 eurosta ylöspäin.  
vähemmästä olen joko lähiseudulla liikkeellä tai muuten vain allapäin.  
"Turpaduunari" tekee muutamia kierroksia  
ympäri Suomen, seuratkaa tulevia ilmoituksia!  
Ravintoasioilla käydään kaupungeissa, maakunnissa.  
Käy tarkistamassa miten paljon tietoa voit saada parissa tunnissa.**

Kommentteja luentojeni ja kirjoitusteni johdosta (kateelliset pysyköön poissa näiden rivien parista):

Christer Sundqvist on maan johtava ravintokouluttaja. M&M Kuntotalon tiedote  
Minustakin oli mukava keskustelu eilen. Pääjohtaja Pekka Puska

Olit niin hyvä puhuja, että kutsumme sinut puhumaan uudestaan syksyllä. Oltermanni Raimo Koljonen  
Me kaikki täällä Liedossa olimme tosi tyytyväisiä luentoosi. Se täytti odotuksemme ollessaan viihdyttävä ja  
kuitenkin asiapitoinen. Sait erittäin hyvää palautetta! Katriina Lönnqvist

Det var en jätteintressant lektion om hälsosam kost. Tanja Granlund

Det kan synas vara långsökt att importera en kille från sydfinland för att prata några minuter och sedan to back  
hem igen. Det är det inte. Vad gör vi med någon som står och mumlar och läser innantill från en bok och ingen  
lyssnar. Du är en säningsman som med kraft och pondu, trots det inte så våldsamma avståndet från  
strumplästen till mjällavdelningen imponerar, kan få vanliga människor att lyssna, du sår dina visdomsord, en  
del faller på hälleberget men en del faller i god jord. Då du står inför sankte Per och han kollar ditt konto, så  
kan du höra hans bullrande stämma "kom in Christer, du har givit många ett längre och värdigare liv och  
många en meningsfullare ålderdom med det budskap du spridit." Tack för att du gav dig tid. Direktör Alf  
Norrgård

Kiitos Christer. Valmisteluissa on aina iso työ. Yliääkäri Pirjo Ilanne-Parikka

Christerin luennot ovat kuin hunajaa korville. Itse asiassa en muista olenko milloinkaan kuunnellut kenenkään  
puhutta yhtä haltioituneena. Osaa mies puhua ja pitää tiivistä yhteyttä yleisöön! Mies Kemijärveltä

Kiitos luennostasi. Olit hyvä! Kirje Keski-Suomesta

Kiitos aivan erinomaisesta ravintoluennosta! Juha Oksanen, Varsinais-Suomen Yleisurheilu

Luennoillasi nukkuva ei voi olla elossa. Tuntemattoman ääni auditoriosta

Sait erinomaisen hienoa palautetta opiskelijoilta pitkän luentosi johdosta. Koulutuspäällikkö Lasse Seppänen

Hej Christer och tack ännu en gång för att du kunde komma. Det uppskattades! Jenny Örnell-Backman

Pidin rohkeasta ravintoluennostasi. Päävalmentaja Riku Aalto

Ravintoluentosi oli erittäin kiinnostava. Ei mitään kaloreitten luettelemista ja pikkutarkkaa tietoa vaan oikealla

tavalla esilletuotua ravintotietoa mukavasti vielä huumorilla höystettynä. Johtaja Harri Sell

Kaikkea hyvää työillesi. Olet paras tuntemani puhuja. Lukee kortissa joka on lähetetty Etelä-Suomesta

Teit unohtumattoman vaikutuksen koululaisiin kiinnostavalla luennollasi. Kortti Itä-Suomesta

Sinun esitelmäsi oli aivan loistava. Puheenjohtaja Paavo Koistinen

Kiitoksia paljon luennosta. Sait erittäin hyvät palautteet koko porukalta. Eli onnistuit varmasti hyvin!!!

Lentopallovalmentaja Jouni Parkkali

Kuulin Christeriä ensimmäisen kerran Vätskyn eli VSTKY:n luennolla Turun ICT talolla 10.6.2009. Täytyy kuulla  
lisää, muun muassa koska käsitellyt asiat ja niiden osittainen soveltaminen pyörivät mielessä. Toit esille  
erilaisen näkökulman arkiravintoon ja arkiliikuntaan, kuin mitä olen tähän asti lukenut ja kuullut. Suurkiitokset  
esityksestä, aivojen aktivoinnista ja erityisesti voittamastani kirjasta, jota parastaikaa iltaisin ahmin (siis  
kuvaannollisesti). Ystävällisin terveisin, Risto

Luennosta jäi oikein hyvä mieli, joten kyselen tässä mahdollisuutta saada sinut tänne uudelleen. Rehtori Anja  
Tikkanen

Sundqvist yhdistää luennoillaan huumorin ja asian. Viime vuonna hänellä oli 100 luentotilaisuutta. Toimittaja  
Mervi Mäki-Neste

Minun mielestäni se ravinto luento oli hyvä ja heti maanantaina käytiin kaupassa ja ohitettiin ensimmäinen  
kymmenen metriä, ostettiin vihreitä sekä punaisia hedelmiä, ei sentään tarvittu polvisuojia koska kaikki  
kaurahiutaleet olivat ylähyllillä. Paavo

Suosituilla ravintoluennoillaan Sundqvist eläytyy aiheeseen täysillä. Huumorin avulla hän pyrkii jakamaan  
ravintotietoutta entistä tehokkaammin – asiaa kuitenkin unohtamatta. Tietonsa hän ammentaa niin  
vaihtoehtoisista ravitsemusnäkemyksistä kuin tieteellisistä tutkimuksista. Tero Kyllönen, YLE

Idrottarna var väldigt glada över att höra din näringslektion. Benita Öberg

Sundqvist on loistava luennoitsija ja kannattaa mennä kuuntelemaan kun hän on paikkakunnalla. Tiivistä asiaa  
hyvin valmistellussa luennossa jota hän ryydittää huumori silmäkulmassa. Lehtimies Kari J Mattila  
Christer Sundqvist kertasi ansiokkaasti urheilijan ravitsemuksen pääkohdat omassa mieliinpainuvassa  
esityksessään. Lajipäällikkö Marko Kivimäki

Pidit mukavan, hauskan ja mukaansatempaisevan luennon... Lähestymistapasi aiheeseesi kertoi jotakin  
sellaista omakohtaisesta antaumuksesta ja myös suvaitsevaisuudesta, jota harvoin kohtaa! Luentojeni  
kuuntelija Vantaalta

Suuret kiitokset eilisestä pitämästäsi luennosta Turun suomenkielisessä työväenopistossa. Kuuntelijat olivat  
todella tyytyväisiä ja mielissään. Kehuja on tullut valtavasti. Ehkä tarvitsemme luentoasi toistekin... terveisin  
Karoliina Verho

Olin kuuntelemassa luentoasi täällä Turun työväenopistossa. Olen ollut hyvällä tuulella koko illan. Se oli hieno  
luento!! Ehdottomasti paras koskaan kuulemani luento. Ja minä olen kuullut tuhansia luentoja elämäni aikana.

Itsekin on tapana luennoida. Nyt on pidettävä luentotauko ja mietittävä kehtaanko enää ikinä luennoida  
kuultuani sinun esityksen. Huomaan nyt miten hyvin joku voi luennoida. Huumoria ja tietoa juuri sopivasti.

Kävin ostamassa voita ja oliiviöljyä. Huomenna ostan punaviiniä ja tumma suklaata. Syön jääkaapista löytyvät  
vihannekset oikein nautiskellen ja ostan huomenna lisää. Hys hys kiinnostaa oikein kovasti! Kotona olen  
kävellyt varpailla ja kantapäillä. Kokeilin jo olohuoneessa pyöräilyä ja lentoon lähtöä sekä olen vielä uinutkin  
monta minuuttia. On tämä ihanaa! Jopa sinun triplinkihommasi alkaa sujumaan ja ensi viikolla näytän  
lapsenlapsilleni sen muurahaispesässä istumisen!! Kiitos. Kommentti luennon johdosta Turussa

Opiskelijat kehuivat kovasti luentoasi. Suunnittelijaopettaja Päivi Åberg

Mies osaa puhua ja esiintyä!! Se luento on suuri elämys, se on show, se on ainutlaatuinen tapahtuma. Hän osaa  
vangita yleisön mielenkiinnon. Biponainen

Christerin ravinto-opas on todellinen löytö. Jukka Melaranta

Olet koonnut hengästyttävän paketin tietoa, hakusanat kattavat ravitsemustiedon laidasta laitaan. Toistaiseksi  
mieheni ei ole tullut asiansanaa, jota en olisi oppaasta löytänyt. Myös lähdeluettelo tutkimusviitteinen on

todella vaikuttava. Varpu Tavi, kirjailija

Vielä kerran kiitoksia hyvästä keskustelutilaisuudesta Suomen Akatemiassa. Mielestäni se oli hyvä alku läpinäkyvämmälle ravitsemuskeskustelulle, jossa Suurten Viisaiden lisäksi keskusteluun otetaan mukaan myös suuri yleisö - se harmaa jengi, jolle niitä suosituksia laaditaan, ja jotka joko syövät suositusten mukaan tai mieluummin eivät. Toivottavasti tämä oli vasta alkusoittoa. Toimittaja Nina Sarell  
Onnittelut suuresta ponnistuksesta! Kokonaisuus on varsin vaikuttava ja pohjautuu kunnioitettavaan määrään lähteitä! Mikä parasta, teksti kytkeytyy viittausten kautta tukevasti tutkimustietoon. Uskoisin teoksella olevan laajaa käyttöä sekä urheilijoiden, että eri oppilaitosten opiskelijoiden keskuudessa. Jukka Viitasalo, KIHU

## Yhteydenotot:

Christer Sundqvist, ravintovalmentaja  
Turun Fimex Oy  
Neptunuksenkatu 3, 21600 Parainen  
[christer.sundqvist \(at\) ravintokirja.fi](mailto:christer.sundqvist@ravintokirja.fi)  
040-7529274

---

## 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

## Suomalainen diabetestutkimus laadukasta?



### Ensiksi helteiseen kesäpäivään sopiva tieteellinen mietelause:

Kun olet elossa, olet matkalla jonnekin. Sinun on valittava matkasi suunta. Ja tiede on täysin puolueetonta. Se ei välitä pätkääkään siitä mihin suuntaan olet menossa. Se voi keksiä atomipommin, mutta ei voi päättää siitä tuleeko sitä käyttää vaiko ei. Tiedettä voisi verrata vaikkapa taskulamppuun täysin pimeässä huoneessa, joka valaisee huonetta kahden miljardin valovuoden päästä. Ja huoneessa on seinät, jotka loittonevat sitä mukaa kun lähestyt niitä. Taskulampun valossa voit selvittää missä seisot; se voi osoittaa lähelläsi sijaitsevien huonekalujen ja henkilöiden sijainnin; mutta tiede ei voi kerrassaan mitään kertoa siitä mihin suuntaan sinun pitäisi lähteä menemään äärettömässä huoneessa. Maxwell Anderson

If you live you have to be going somewhere. You have to choose a direction. And science is completely impartial. It doesn't give a damn which way you go. It can invent the atom bomb but can't tell whether to use it or not. Science is like - well, it's like a flashlight in a totally dark room measuring two billion light-years across - and with walls that shift away from you as you go towards them. The flash can show you where your feet are on the floor; it can show you the furniture or the people close by; but as for which direction you should take in that endless room it can tell you nothing. Maxwell Anderson

**Suomalainen diabetestutkimus** on taskulampun valossa kulkenut pimeään ja äärettömän huoneen kautta tarjoten [DPS:ää](#) ja [DEHKO:a](#). Suomalaisutkijoiden suusta on vakuutettu, että näissä projekteissa on diabeetikon onni ja autuus löydettävissä. Minun mielestäni pommin lailla pamahtaa julkisuuteen nyt kesällä 2009 näiden projektien perin vaatimattomat tulokset. Anssi Manninen on tutustunut DPS:ään ja sanoo siitä näin [blogissaan](#):

Uusitupa ja kumppanit ovat vastikään julkaisseet paprun, jossa kerrotaan mikä vaikutus tällä tehostetulla elämäntapaneuvonnalla oli kokonaiskuolleisuuteen ja sydänsairaustumisiin kymmenen vuoden ajanjaksona. Oletteko valmiit kuulemaan? Ihan varmasti? Well, sillä ei ollut käytännössä mitään vaikutusta. Kokonaiskuolleisuus oli 2,2 vs. 3,8 ja sydänsairastuminen 22,9 vs. 22,0 per 1000 henkilövuotta. Tämä tutkimus antaa vankkaa näyttöä siitä, että väitetyllä "sydänystävällisellä" ruokavaliolla ei ole mitään vaikutusta sydänsairauksiin. Itse asiassa se näyttää jopa nollaavan liikunnan edulliset vaikutukset.

[Ten-Year Mortality and Cardiovascular Morbidity in the Finnish Diabetes Prevention Study—Secondary Analysis of the Randomized Trial](#)

**Jos Suomessa vähänkään painaisi diabetespotilaan etu**, sallittaisiin esittämäni kolmen eri hoidon mahdollisuus yksipuolisen Diabetesliiton markkinoiman hoitomallin sijaan. En halua houkutella diabetespotilasta holtittomaan kapinaan, mutta diabeetikko voisi vakavissaan kysellä miksi hän ei voi saada parhainta mahdollista, yksilöllistä hoitoa vakavaan sairauteensa? DEHKOjen ja DPS:ien viitoittama valokeila osoittaa mahdollisesti täysin harhaan. Nyt on aika punnita ne muut mahdollisuudet, eli:

- Diabeteksen täydentävä hoito
- Diabeteksen vaihtoehtoinen hoito

**Valokeilaan osuu diabeetikkoja**, joiden verensokerin hallinta on parantunut, ovat jopa voineet luopua diabeteslääkityksestä (T2DM) kokonaan, ovat laihtuneet ja saaneet painonsa hallintaan.

**Mitä mieltä olette?** Pitäisikö Suomessa tutkia myös vaihtoehtoisia ja täydentäviä hoitomalleja diabeetikoille, eikä vain puskea päätä seinään näiden puolueellisten (lääkeyritysten ja sokeriteollisuuden voimakas tuki!) DEHKOjen ja DPS:ien kanssa?

ttr sanoi...

Ei tarvitse tutkia. Riittää, että täydellinen sananvapaus ja mielipiteenvapaus pidetään yllä tässä maassa.

ps en ole itse kovin kiinnostunut diabeteksestä, vaan pikemminkin rehellysyydestä ja keskustelusta ravintoasioissa.

keskiviikko, heinäkuu 01, 2009 1:40:00 ap.

Mökkihöperö sanoi...

Olet tärkeällä asialla tohtori Christer Sundqvist. Keskustelet asialliseen sävyyn maamme johtavien terveysammattilaisten kanssa. Apteekista kävin äsken hakemassa Terveystiedon lehden, jossa on hieno haastattelu Pekka Puskan kanssa. Tällaista saa tulla enemmän!

Diabetestutkimuksessa on tullut aika lohduton tilanne Uusituvan ja Tuomilehdon työryhmille. Se heidän suosittelemansa vähärasvainen ja hiilihydraatteja paljon sisältävä ruokavalio on sydämelle todella haitallinen. Anssi Manninen on osuvasti sanonut, että DPS:illä, kumottiin ne edut mitkä liikunnalla ja painonpudotuksella saatiin!

Huomaa myös että interventoryhmän hiilihydraatit eivät olleet mitään nopeita sokereita, sillä ryhmällä oli käytössä ravitsemusterapeutti ihan kaikissa tapaamisissa.

Mökkihöperö

keskiviikko, heinäkuu 01, 2009 11:49:00 ap.

veteraaniruuhkailija sanoi...

Kiitos kommentteista ttr ja Mökkihöperö!

Uskomattoman huonot tulokset Finn DPS -hankkeessa pistävät mietteliääksi. Onko syytä huolestua suomalaisen tutkimuksen tasosta? Diabetestutkimuksessa taso on ala-arvoista, mutta menepä sanomaan yksikin poikkitelainen sana parivaljakolle Uusitupa ja Tuomilehto ja he katsovat sinua kuin vähä-älyistä. Koko heidän elämänsä on valjastettu diabetestutkimukseen. Pieleen on menty, mutta kuka saisi

tästä seikasta viestin menemään perille? Eivät ne kuuntele tällaista perusbiologia. Ei heitä kiinnosta potilaiden kohtalo. Heitä kiinnostaa vaikutusvalta. Tuntuu siltä, että diabeetikot elävät omaa elämäänsä ja tutkijat omaansa. Toivottavasti eivät itse sairastu diabetekseen Uusitupa ja Tuomilehto.

keskiviikko, heinäkuu 01, 2009 12:32:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Vähän rasvaa, paljon hiilihydraatteja" -halleluujaata yli kolme vuosikymmentä huutaneena lienee aika vaikea vaihtaa levyä.

Muutoksen tuulet jäävät toisten tehtäväksi.

keskiviikko, heinäkuu 01, 2009 12:48:00 ip.

AM sanoi...

"Diabetestutkimuksessa taso on ala-arvoista"

Heidän tutkimuksissa per se ei ole mitään vikaa, mutta nyt on syytä tutkia erilaisia ruokavaliomalleja.

AM

keskiviikko, heinäkuu 01, 2009 1:24:00 ip.

Golliwog sanoi...

Tää on kyllä ehdottomasti lemppariuutinen, kun on juuri saanut RAD-leiman otsaansa.

Ja jännityksellä odottaen, tarjotaanko insuliineja ja vähärasvaista hiilariruokaa hoidoksi, paastoarvot kun on välillä yli suositusten, tosin suunnilleen samoissa numeroissa menee ne 1 h aterian jälkeen otetut arvot kuin paastotkin.

Minä olen kyllä näin raskauden myötä niin ilkeäksi ihmiseksi muuttunut, että toivon päätöksistä ja suosituksista viimeisen vastuun kantavien joutuvan joskus kokeilemaan suositustensa toimivuutta tositalanteessa.

keskiviikko, heinäkuu 01, 2009 5:58:00 ip.

## Miten olisi limsapäivä viikossa?

\*\*\*

**Olin saanut kutsun** kuunnella ja kommentoida Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tänään (24.6.2009) julkistamia juomasuosituksia. Paikalla oli pääjohtaja Pekka Puska, dosentti Liisa Valsta ja pääsihteeri Raija Kara.

**Suosituksia on laadittu kolmelle eri ikäryhmälle:**

**1) lapsille ja nuorille.** Juo päivittäin vettä, maitoa ja hapanmaitotuotteita (mieluiten vähärasvaisia). Päivittäin voi myös juoda täyshedelämämehua (mutta mehut eivät korvaa kokonaisia hedelmiä). Vain satunnaisesti pitäisi

juoda sokeroituja virvoitusjuomia, mehujuomia ja kofeiinia sisältäviä energiajuomia. Kahvia tai kolajuomia ei ollenkaan suositella alle 15-vuotiaille.

**2) aikuisille.** Juodaan päivittäin vettä, maitoa ja hapanmaitotuotteita (mieluiten vähärasvaisia). Päivittäin voi myös juoda täyshedelämämehejuja, kahvia ja teetä. Vain satunnaisesti pitäisi juoda sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia tai rasvaisia maitojuomia. Alkoholi juomia enintään 1 annos (naiset) tai 2 annosta (miehet) päivässä.

**3) ikääntyneille.** Juodaan päivittäin vettä, maitoa ja hapanmaitotuotteita (mieluiten vähärasvaisia). Päivittäin voi myös juoda laajemman kirjon erilaisia marja- ja hedelmäjuomia sekä virvoitusjuomia. Tärkeää on juoda riittävästi! Kahvia, teetä ja kaakaota sekä jogurttijuomia voi suositella. Vain satunnaisesti pitäisi juoda alkoholi juomia (korkeintaan 1 annos päivässä), sillä ikääntyminen altistaa alkoholihaitoille.

**Kaikkien suositusten perustana on puhdas suomalainen vesijohtovesi,** jolla nestetarve tulisi pääosin tyydyttää. Sopivaa on juoda nesteitä noin 1-1,5 litraa päivässä. Ruuasta saa nesteitä normaalisti noin litran päivässä. Erityisen kuumalla säällä ja urheillessa pitää juoda enemmän.

**Juomien suuri kalorimäärä** voi tulla yllätyksenä, koska juoma ei tee kylläiseksi samalla tavoin kuin syöty ruoka. Erityisesti lasten runsas limsanjuonti huolestuttaa THL:n pääjohtajaa Pekka Puskaa. Huoli on siirtynyt rasvoista sokereihin! Hän perää asiassa vastuuta niin vanhemmilta, kouluilta kuin juomateollisuudeltakin. Yhtenä keinona voisi olla limsapäivän ottaminen käyttöön. Toisena keinona limsanjuonnin vähentämiseen Puska väläyttää myös virvoitusjuomaveron korottamista. Koulujen ja liikunta- sekä urheiluhallien tiloista löytyy edelleen huolestuttavan usein enimmäkseen epäterveellisiä juomia sisältäviä automaatteja. "Koulu on kasvatustilaisuus, ei mikään limsa- ja karkkikauppa", jyrähti Pekka Puska.

**Sokeri altistaa lihomiselle** ja aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Erityisen haitallista sokeri on yhdessä happojen kanssa. Tämä altistaa hammaskiilteen ohenemiselle. Happoja tai sokeria sisältävät juomat on paras nauttia syömisen yhteydessä. Hapoista haitallisimmin on sitruunahappo.

**Kofeiiniherkille, raskaana oleville ja lapsille** kofeiini saattaa aiheuttaa sydämentykytystä, vapinaa ja riippuvuutta.

**Rasva on edelleen erityistarkkailussa.** Rasvaiset juomat johtavat lihomiseen ja tuo ruokavalioon kovaa tyydyttynyttä rasvaa.

**Alkoholin runsas käyttö** aiheuttaa huomattavia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja.

**Minusta tilaisuudessa korostui** aito välittämisen henki ja ensimmäistä kertaa minä kuulin pääjohtajan suusta näin tomeran kiellon sokeroituille juomille. Hienoa!

Jari sanoi...

"Päivittäin voi myös juoda täyshedelämämehejuja (mutta mehut eivät korvaa kokonaisia hedelmiä)."

Mieluiten jätettäisiin mehut kokonaan juomatta ja syötäisiin pelkästään hedelmiä. Mehuja on helppo juoda liikaa ja niissä on sokeria ihan yhtä paljon kuin virvoitusjuomissakin.

torstai, kesäkuu 25, 2009 4:10:00 ap.

westie sanoi...

Kiitos raportista!

Tämä pisti silmään:

"Rasvaiset juomat johtavat lihomiseen ja tuo ruokavalioon kovaa tyydyttynyttä rasvaa."

Virkkeen loppupuoliskosta voisi päätellä että tässä varoitellaan maitopohjaisista rasvaisista ruokajuomista kuten täysmaito tai täyspiimä.

Alkupuoli mietityttää, sillä ne vähät tutkimukset joita aiheesta olen lukenut niin eivät tue tätä esitettyä sangen loogista yhteyttä.

Ruotsista tämä:

Nutrition and health in 4-year-olds in a Swedish well-educated urban community

<http://gupea.ub.gu.se/dspace/handle/2077/16984>

ja Harvardista tämä:

Milk, Dairy Fat, Dietary Calcium, and Weight Gain A Longitudinal Study of Adolescents

<http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/full/159/6/543>

minun mielestäni eivät kovinkaan vahvasti tue päätelmää. Kuten ei myöskään se kun katsoo miten rasvaisten maitotuotteiden kulutus ja lasten sekä nuorten painokehitys on kulkenut viimeisten 30-vuoden aikana.

Ehkä suosituksen laatineilla henkilöillä on esittää parempaa tutkimustulosta tuosta rasvapitoisten maitotuotteiden ja ylipainon yhteydestä lasten ja nuorten kohdalla?

torstai, kesäkuu 25, 2009 10:09:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Mä juon päivittäin kermaa enkä liho.

torstai, kesäkuu 25, 2009 11:35:00 ap.

ttr sanoi...

Varmaankin ihan kelvollinen suositus lukuunottamatta tätä:

Rasvaiset juomat johtavat lihomiseen ja tuo ruokavalioon kovaa tyydyttynyttä rasvaa.

Eikö tämä perkeleen hysterianlietsonta koskaan lopu? (Ole kiilti äläkä poista tätä viestiä tuon kirosan takia.)

Vaikea kuvitella että kukaan jaksaisi juoda rasvaista maitoa samaan tahtiin kuin vaikka Kokista. Kokishan on todella hyvää, varsinkin sokerinen. Helposti menisi puolitoistalitrainen pullollinen yhdessä illassa jos vain hakisin kaupasta. Sen sijaan rasvaisesta maidosta tulee jo puolen litran jälkeen sellainen olo ettei tee mieli lisää kuin vasta seuraavana päivänä.

Itse en juo mitään maitoa säännöllisesti, koska myös Hyla-maidosta menee maha sekaisin. Punainen Hyla-maito kyllä maistuu hyvältä. Ehkä maha menee sekaisin pisaroiksi hajoitetusta rasvasta. Muutenkin maidon juonti on jotenkin outo tapa... Rasvaiset jogurtit ja juustot ovat herkkua!

Jos yksi maidon ainesosa on suorastaan hengenvaarallista, eikö olisi turvallisempaa suositella kaikista maitotuotteista pidättäytymistä?

Minua ärsyttää, kun tuo VRN on niin läpitunkeva. Sitä tulee joka tuutista. Kertoisivat edes rehellisesti että minkä teollisuudenalan tyypit siellä on mukana istumassa kun suosituksia sorvataan.

**EN MUUTEN OLE KARPPAAJA, VAAN MUUTEN VAIN KYLLÄSTYNYT. SYÖN JOKA PÄIVÄ UUSIA PERUNOITA!**

En tarkoita että tämä blogijuttu olisi mitenkään huono. Tässä valtakunnassa on liikaa kaavoihin kangistuneita ihmisiä. Mahtaakohan olla kivaa niillä, jotka ovat keksineet jonkin ajatusrakennelman, ja sitten julistavat sitä vuosikymmeniä. En itse ainakaan jaksaisi puhua aina samoista asioista.

Sekä Pekka Puska että Antti Heikkilä ovat ravintoasioissa ns. levynpyörittäjiä. Samat kappaleet ja sama levy pyörii aina. Mitään uutta näkemystä ei näiltä herroilta koskaan löydy.

torstai, kesäkuu 25, 2009 5:05:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Antti Heikkilä mesosi jossain, että hedelmiä popsimalla saa itselleen rasvamaksan ilman viinaa. Mitä mieltä muut ovat? Uskaltaako niitä mutustella muutaman päivässä vai onko viisaampaa jättää syömättä?

lauantai, kesäkuu 27, 2009 9:48:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Minä olen kerta kaikkiaan kyllästynyt vanhempiin jotka ostavat litrakaupalla virvoitusjuomia läskiintyville lapsilleen. On hienoa, että juomasuosituksiin tuli näin selkeä huomautus virvoitusjuomien vaaroista. Erällä luennolla kuulin Krisun sanovan, että ne kalorit pitää syödä eikä juoda. Hyvin sanottu.

maanantai, kesäkuu 29, 2009 11:51:00 ap.

Jyyki sanoi...

Tässä juoma-asiassa rasva on erittäin pienessä roolissa. Kun näissä kansalle suunnatuissa viesteissä pyritään äärimmäiseen yksinkertaisuuteen, niin mielestäni nuo rasvakommentit voi jättää kokonaan pois.

Juomien sokeri lihottaa ja aiheuttaa terveysongelmia ja ihmisten pitäisi käyttää enemmän vettä janon sammuttamiseen. Rasvaa on turha sotkea tähän asiaan, koska se saattaa vain tehdä viestin turhan monimutkaiseksi.

Näyttää todellakin siltä, että huomio on siirtynyt rasvoista sokereihin, mutta rasvat pidetään mukana ikään kuin periaatteesta.

-Jyyki

maanantai, kesäkuu 29, 2009 12:50:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Krisu taitaa olla kesälomalla kun ei kommentoi kirjoituksia. Kun tulet takaisin lomalta voisit kommentoida juomakeskustelua. Pidän Krisun roolia merkittävänä juomasuosituksistamme selkeyttämiseksi. Hyvä on oivallus on se että ei pidä juoda itseään lihavaksi! Kirjoita tästä enemmän!

maanantai, kesäkuu 29, 2009 1:02:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Hiilaripitoiset juomat ovat todellakin petollisimmasta päästä. Eivät pidä lainkaan nälkää ja kiihdyttävät verensokerin heilahteluja.

Tietty limunhimoakaan ei ole jos syö sen rasvan mikä ruoassa luonnostaan.

tiistai, kesäkuu 30, 2009 1:45:00 ip.

ttr sanoi...

Antti Heikkilä mesosi jossain, että hedelmiä popsimalla saa itselleen rasvamaksan ilman viinaa. Mitä mieltä muut ovat? Uskaltaako niitä mutustella muutaman päivässä vai onko viisaampaa jättää syömättä?

Totta kai voi mutustella! Itse syön appelsiinia joka päivä, koska se on mielestäni exsoottista ja hyvää. Ei kiinnosta mikään ajatusrakennelma pitkästä iästä pitäen insuliinin erityis alhaisena.

Tarkentaisin edellistä kommenttiani, että Antti Heikkilä on huomattavasti kovempi äijä kuin Pekka Puska, ja Antilla on kuitenkin enemmän järkeä päässä (tosin en tiedä vähentääkö VHH järjenjuoksua vuosien kuluessa).

Antin juttujen järki löytyy siitä, että lukee KOKO tekstin, esim. kirjasta pitää lukea KOKO luku, eikä vain tuijottaa yksittäisiä lauseita tai unohtuneita välimerkkejä.

Antin teema ja idea on kuitenkin muuttumaton.

keskiviikko, heinäkuu 01, 2009 12:48:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Erinomaisia kommentteja!

Olen vahvasti sitä mieltä, että terveysvalistuksemme tärkeimpiä asioita ovat:

- syö kalorit, älä juo niitä!
  - nauti kohtuudella hedelmiä
  - nauti kohtuudella täysrasvaisia maitotuotteita. Punaisen maidon voim pyyhkiä pois suosituslistalta, vain siinä tapauksessa, että syödään rasvaisia juustoja päivittäin. Kuten ttr osuvasti sanoo, ei rasvaista maitoa kuitenkaan juoda kuin kokista!
  - Pekka Puska jossain määrin ja Antti Heikkilä varsinkin soittavat samoja levyjä vuodesta toiseen. Pekan vähän rasvaa suosivan linjauksen ja Antin populistisen propagandan välinen maasto on kaikkein hedelmällisintä terveysteille.
  - selkeämpi kielto sokerijuomille voisi olla paikallaan. Jyyki on oikeassa.
  - Sami Uusitalon kirjoituksiin kannattaa tutustua!
- Hiilihyaattipitoiset juomat läskiintyttävät lapsia ja aikuisia.

keskiviikko, heinäkuu 01, 2009 12:46:00 ip.

Anonyymi sanoi...

ttr,

Heikkilän jutuissa on varmasti perää, mutta mies on myös riidanhaluinen öyhöttäjä ja siksi mielestäni vastenmielinen henkilö.

Pidän hedelmät jatkossakin ruokalistalla!

torstai, heinäkuu 02, 2009 8:47:00 ap.

## Ylipaino lisääntyy terveellisimmistä ruokatottumuksista huolimatta



**Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimus ja terveys (AVTK)** -tutkimuksessa on seurattu 15–64-vuotiaiden suomalaisten elintapoja vuodesta 1978 alkaen postikyselyn avulla. Vuonna 2008 kysymyksiin vastasi 3 216 suomalaista.

**Tässä tuoreita tietoja** siitä miten suomalaisten terveys on kehittynyt.

**Ensin mukavat uutiset:** työikäisten tupakointi on vähentynyt ja terveelliset ruokatottumukset yleistyneet

**Sitten vähemmän mukavat uutiset:** ylipaino lisääntyy edelleen, alkoholia juodaan liikaa, elintavoissa suuria alueellisia eroja

**Nämä tiedot käyvät ilmi** Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) raportista Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimus ja terveys, kevät 2008.

**Vuonna 2008 tupakoi päivittäin** 15–64-vuotiaista miehistä 24 prosenttia ja naisista 18 prosenttia. Alkoholinkulutus on pysynyt korkealla tasolla ja raittiiden osuus on vähentynyt: 12 prosenttia vastanneista kertoi, ettei käytä lainkaan alkoholia.

**Vastaajista 49 prosenttia kertoi** valitsevansa tavallisesti maitolaaduista rasvattoman tai ykkösmaidon. Voita leipärasvana taas käytti ainoastaan kolme prosenttia, ja 69 prosenttia kertoi käyttävänsä enimmäkseen kevytlevitettä tai margariinia leivällä. Kasviöljyä ruoan valmistuksessa käytti 52 prosenttia ja voita ruoanvalmistusrasvana 10 prosenttia. Kasvien käyttö on lisääntynyt. 42 prosenttia kertoi syövänsä tuoreita kasviksia päivittäin. Vastaajista 61 prosenttia kertoi käyttäneensä Sydänmerkki-tuotteita edellisen vuoden aikana.

**Miehistä 49 prosenttia ja naisista 55 prosenttia** ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa. Naisten työmatkaliikunta oli yleisempää kuin miesten; naisista 40 prosenttia ja miehistä 31 prosenttia liikkui työmatkoillaan (kävellen tai pyörällä) vähintään 15 minuuttia päivässä.

**Vuonna 2008 miehistä 56 prosenttia ja naisista 44 prosenttia** oli ylipainoisia (painoindeksi on BMI  $\geq$  25). Lihavia (BMI  $\geq$  30) oli miehistä 15 prosenttia ja naisista 16 prosenttia. Tulokset perustuvat 15–64-vuotiaiden vastanneiden itse ilmoittamaan pituuteen ja painoon.

**Edellisen vuoden aikana 30 prosenttia vastaajista** oli vähentänyt rasvan määrää, 22 prosenttia muuttanut rasvan laatua terveellisemmäksi, 35 prosenttia lisännyt kasvien käyttöä ja 30 prosenttia lisännyt liikuntaa. Vastaajista 30 prosenttia oli yrittänyt vakavasti laihduttaa edeltävän vuoden aikana. Tupakoinnin lopettamishalukkuus ja lopettamisyrittäykset olivat edelleen yleisiä. Noin 60 prosenttia päivittäin tupakoivista haluaisi lopettaa tupakoinnin ja 39 prosenttia oli tehnyt vakavan tupakoinnin lopettamisyrittäyksen edellisen vuoden aikana.

**Ruokatottumukset ovat parantuneet kaikilla alueilla** ja alue-erot ovat kaventuneet. Uudellamaalla syödään kuitenkin edelleen terveellisemmin kuin muualla Suomessa, mutta alkoholinkulutus on suurempaa kuin muualla Suomessa. Ylipaino taas on edelleen yleisempää muualla Suomessa kuin Uudellamaalla. Pitkällä aikavälillä miesten päivittäistupakointi on vähentynyt kaikilla alueilla, paitsi Kaakkois-Suomessa, jossa miesten tupakointi lisääntyi viimeisellä tutkimusjaksolla (2005–2008). Uudellamaalla naisten tupakointi on pysynyt jorkeenkin samana koko tutkimusjakson ajan. Tupakointi on kuitenkin lisääntynyt pitkällä aikavälillä muilla alueilla, joten naisten tupakoinnin alue-erot ovat pienentyneet.

**Lähde:** Helakorpi S., Paavola M., Prättälä R., Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimus ja terveys

terveys, kevät 2008. Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2008. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Raportti 2/2009](#).

#### Lisätietoja:

Pääjohtaja Pekka Puska, puh. 020 610 6001  
Osastonjohtaja Antti Uutela, puh. 020 610 8619  
Erikoistutkija Satu Helakorpi, puh. 020 610 8616

Mökkihöperö sanoi...

THL (edesmennyt ja kuopattu KTL) on hakannut päätä seinään jo niin pitkään vähärasvaisella linjallaan. Jos luulevat ylipaino-ongelmien menevän pois vielä enemmän rasvaa vähentämällä, silloin täytyy jo kutsua arvon professoreita, tutkijoita ja pääjohtajaa varsinaisiksi paukapaiksi. Anteeksi.

Nyt kun sinulla Krisu on keskusteluyhteys maan korkeimpaan terveysjohtoon, voisit ottaa puheeksi, että proteiinia ja rasvaa pitää syödä lihduuttaessa. En minäkään kaikkea tiedä, mutta itse olen pysynyt pitkän aikuisikäni hoikkana näillä yksinkertaisilla ohjeilla:

- liikun joka päivä 1 tuntiin
- en syö einesuokia lainkaan
- hiilihydraatit ovat noin 30 %
- proteiinit noin 20 %
- rasva on noin 48 %
- alkoholi (punaviini) on noin 2 %

Ihmettelen miten ihmiset pääsevät noin suuriin hiilihydraatti kulutuksiin. Jos aikoo syödä 50-65 % hiilihydraattia se merkitsee useita kertoja päivässä perunaa ja leipää ja makeisia ja jäätelöä ja makeita juomia. Muuten ei voi tulla noin korkeaksi hiilihydraatit. Kerro tämä Pekka Puskalle kun tapaavat hänet seuraavan kerran!

Mökkihöperö

maanantai, kesäkuu 15, 2009 4:19:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiva kommentti Mökkihöperö! Sinulla on erinomaiset ohjeet. Vien terveisesi perille.

maanantai, kesäkuu 15, 2009 5:13:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Ylipaino lisääntyy "terveellisistä" ruokattomuksista johtuen.

Ottakaa nyt hyvät ihmiset se silmä käteen. Rasvojen käyttö on vähentynyt kolmekymmentä vuotta. Kasvisten määrä ruokavaliossa on lisääntynyt eritoten miehillä, jotka ovat lihonneet eniten! kts. linkki jonka Christer laitto tarinan loppuun.

Tule Pekka nyt sieltä Puskastasi ennenkuin koko kansa on tapettu. Katselin eilen taas Serenassa lihavia lapsia. Vanhemmat ihmettelevät miksi he lihoivat vaikka eivät saa lainkaan rasvaa!

Lihominen johtuu siitä, että ravinnosta on imuroitu rasvat, joka puolestaan on nostanut hiilareiden määrää ja tämä aiheuttaa lukuisille ihmisille loputtoman näläntunteen noidankehän.

Eniten tästä ovat kärsineet lapset.

Kokeilkaapa tätä vauvasta vaariin:

suosi:

lanttu, nauris, kaali, porkkana, palsternakka, punajuuri.

vältä:

peruna, riisi, pasta, leipä, maissi, hiilaripitoiset juomat.

Kalaa, kananmunaa, lihaa, rasvaa monipuolisesti maun mukaan, siten että nälkä lähtee.

Vointi paranee ja ylipaino korjautuu.

Niin ja se liikunnankin määrä oli kasvanut

maanantai, kesäkuu 15, 2009 8:26:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Oikeassa on Sami Uusitalo. Me olemme väärällä tavalla keventäneet ruokavalion. Rasvat on minimoitu ja hiilihydraatti maksimoitu. Syömme aivan liikaa puhtaita sokereita, perunaa, viljatuotteita, riisiä, maissia eri muodoissa ja yleensäkin liiaksi tärkkelystä. Liian vähän syömme hyvälaatuisia proteiinia ja laadukkaita rasvoja. Syynä tähän epäsuotuisaan kehitykseen on valmisruokateollisuuden ja pikaruokia suosivassa elämänrytmisämme. Hellojen ääressä pitäisi viihtyä. kuten Krisu on täällä moneen kertaan sanonut! Pääjohtaja Puskan pitäisi tajuta, että ravintosuosittelun sanoma vie pieleen. Ihmiset laihtuvat takuulla jos luopuvat kevyttö tuotteista ja tärkkelyksestä, mutta lisäävät rasvaa ja proteiinia. Ja liikunta on tärkeää!

tiistai, kesäkuu 16, 2009 11:43:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo ja Anonyymi ovat kirjoittaneet hyvin tästä ylipaino-ongelmastamme.

tiistai, kesäkuu 16, 2009 12:03:00 ip.

Ruisleivän ystävä sanoi...

"vältä:

peruna, riisi, pasta, leipä, maissi, hiilaripitoiset juomat."

Pitääkö ruisleipääkin välttää? :(

Ja onko liikaa jos pottuja syö pari-kolme kertaa viikossa pari kappaletta aterian lisukkeena? Jotenkin vierastan sellaista äärimmäisyyksiin vedettyä linjaa, jossa tietyille ruoka-aineille sanotaan aivan ehdoton ei.

lauantai, kesäkuu 27, 2009 10:04:00 ap.

## [Terveysruokaa](#)

\*\*\*

**Terveyden kunniaaulukko**

- vihannekset ja juurekset (sipuli, kaali, punajuuri, lanttu)
- luomu hedelmät (appelsiini, omena, persikka, avokado)
- metsämarjat (mustikka, puolukka, karpalo, lakka)
- luomu- ja riistaliha (sianliha, poron ja hirven liha)
- ruisleipä (100% ruista)
- kala (syö isoja ja pieniä kaloja vuorotellen 2-4 kertaa viikossa, viljeltyä ja villiä meri- ja järvikalaa, mitä rasvaisempaa kalaa sen parempi)
- luomu kananmunat (paras proteiini lähde, terveellistä ja pehmeää rasvaa runsaasti sekä tärkeimpiä vitamiinejamme hyvin säilyvässä luonnon paketissa)
- ripaus eksotiikkaa (goji, acai, tuore taateli yms.)

**Lääkäri Hippokrateen väitetään lausuneen**, että ravinto olkoon lääkkeemme. Tällä tavalla lääketieteen isä halusi korostaa terveellisen ravinnon tärkeyttä. Ravitsemus ja terveys kulkevat käsi kädessä. Pyrkinessämme syömään sellaista ruokaa, jolla terveys ei lähde, joudumme vakavissamme pohtimaan omia ruokavalintojamme. Ravitsemuksesta käytävä monisäikeinen keskustelu on jatkunut läpi vuosituhansien. Tutustutaan hetkeksi terveelliseen ruokaan. Voiko sanoa, että on sellaista ruokaa, jolla terveys ei taatusti lähde? Tutustu terveysruoan kunniataulukkoon! Mikä nakertaa meidän terveyttämme?

#### **Mikä nakertaa suomalaisten terveyttä?**

**Tuon tässä kirjoituksessani** esille eri henkilöiden käsityksiä terveellisestä ruoasta. Heitä yhdistää palava halu tarjota meille parasta mahdollista tietoa. Toinen näistä, dosentti Mikael Fogelholm, on työnsä puolesta (Suomen Akatemian terveyden yksikkö) jo pitkään vaikuttanut tiedoillaan ja mielipiteillään julkiseen ravitsemuskeskusteluun. Olli Posti on nuori luonnontieteiden opiskelija, joka vakavan sairautensa takia on päättänyt perehtyä Hippokrateen opetukseen erityisen tarmokkaasti.

**Dosentti Fogelholmin mielestä** suomalaisten terveyttä nakertaa:

- lisääntyvä alkoholinkäyttö
- yleisen fyysisen aktiivisuuden (=työ, arkiliikunta) väheneminen ja erityisesti siihen liittyvä lihavuus
- tupakointi vähemmän koulutettujen keskuudessa
- liiallinen sokerin ja valkoisen viljan käyttö
- etenkin miehillä liian vähäinen vihannesten ja hedelmien käyttö

**Olli Postin mielestä** on aika hassua kiistellä kovista rasvoista, hiilihydraattimääristä ja vaikkapa lisäproteiinin ajoituksesta, kun ruoan laatu on kautta linjan päin metsää (tai pikemminkin päin tehdasta). Paljon turhia lisäaineita, ravinneriköyhää syötävää, teollisesti käsiteltyä pöperöä, josta kaupan hyllyt notkuvat ja ihmisten ruokakaapit täyttyvät.

Mikä nakertaa suomalaisten terveyttä? Osuvampi kysymys voisi olla: miten ihmeessä me olemme edelleen näinkin hyvässä kunnossa? Jokainen biologi tietää, ettei ihminen ole perinnöllisesti niin kaukana karhusta, että olisimme sopeutuneet "Metriptsaan".

#### **Terveellisin mahdollinen ruoka**

**Mistä tunnistaa terveellisen ruoan?** Mikael Fogelholmin mielestä terveellisyys on aina kytköksissä ruokavalioon kokonaisuutena. Pienen painostuksen jälkeen Mikael suostuu nostamaan yhden terveellisen ruoka-aineryhmän esille aivan erityisen tarmokkaasti: vihannekset ja hedelmät. Näiden ruokien terveysvaikutuksista ei tarvitse kiistellä. Viedään vihannekset ja hedelmät terveysruokien kunniataulukkoon.

**Olli on aivan samaa mieltä.** Ollin terveellisintä mahdollista ruoka-käsitystä leimaa vahva kannanotto luonnonmukaisen (luomu) ruoan puolesta. Hän syö mieluusti luomua. Kesällä Olli syö kaikkea tuoretta, kevyttä ja raikasta mitä luonnosta löytyy. Luomuhedelmät ja vihersmoothiet ovat hänen mielestään täydellistä kesä- ja sporttiruokaa. Hän osaa nauttia yksinkertaisuudesta, joka saattaa ilmentyä esimerkiksi yhden ainoan luomuhedelmän antaumuksellisella nauttimisella tai sitten saa mennä vaikka 6 luomuappelsiinia jos siltä tuntuu! Talvella Ollin tekee enemmän mieli raskasta osastoa, kuten raakasuklaata ja lämmittäviä mausteita, kuten esimerkiksi cayennepippuri.

#### **Terveellinen ruoka kallista?**

**Tarkoittaako terveellinen ruoka** aina automaattisesti kallista ruokaa? Ei ainakaan Ollin mielestä. Idättäminen on lähes ilmaista puuhaa ja kotimaiset luomujuurekset sekä -kaalit ovat varsin edullisia. Hyvä suola ei maksa surkeaa enempää, ja vaikka parhaan suolan hinta voi jo olla moninkertainen, ero jää silti vuositasolla muutamaan euroon tai korkeintaan pariin kymppiin. Luomu tammenlehtisalaatin voi syödä useampaan kertaan, kun laittaa salaatin ikkunalaudalle kasvamaan. Ja kaikki itse kasvatettu ruoka on laadukasta, terveellisintä ja tavattoman edullista. Ja helppoakin se on, kunhan ensin opettelee tietyt rutiinit, tai hankkii automaattiset kasvatuslaitteet. Luonto tekee työn puolestasi.

**Toukokuusta loka-marraskuulle** Suomen luonto suorastaan pursuaa ilmaista superruokaa. Kuusenkerkät, koivunlehdet, voikukat ja nokkoset odottavat poimijaansa.

**Mikaelin mielestä** tarjouksissa on turhan usein ns. epäterveellisiä ruokia. Hedelmien ja vihannesten arvonlisäveron alentaminen olisi ollut järkevä asia. Sen sijaan kaikkien ruokien ALV:n pienentäminen ei muuta ruokien keskinäistä hintasuhdetta, eli tämä muutos ei tule vaikuttamaan terveysvalintoihin millään tavalla.

**Voit panostaa elämäsi laatuun** syömällä ruokia, joilla terveys ei lähde. Joka päivä koko pitkän ja antoisan loppuelämäsi ajan. Jos vain haluat. Haluatko?

**Lähde:** C. Sundqvist. Millaisella ruoalla terveys säilyy? Kunto & terveys 3: 38-42, 2009

opiskelija sanoi...

Olen kyllä osaksi samaa mieltä siitä, että suomalaiset ruokailutottumukset ovat päin prinkkalaa. Sama kai sillä on, mitä suositellaan, kun ihmiset eivät halua kuunnella suosituksia vaan syödä kaikkea, mitä sattuu tekemään mieli.

Ruuan kalleudesta aina kiistellään. Minusta ruuan hinta ei ole niin älyttömän kallista. Ihmisten pitäisi opetella ostamaan järkevästi eikä mainosten mukaan. Kaupasta pitäisi osata ostaa koko lihaa ilman marinadeja, kokonaisia kaloja tai ainakin fileenä ja tuoreena eikä pakastealtaasta kalapuikkoja.

Tuoreutta pitäisi osata arvostaa ja ennen kaikkea pitäisi opetella käyttämään hyvät ruoka-aineet hyödyksi ja ruuaksi! Nykyään tuntuu, että ostetaan pakastealtaasta ranskalaisia ja kaveriksi kalapuikot ja ehkä jotain muuta taikka sitten kokonaan valmisruokaa, kun ei ehditä ruokaa tekemään. Jälkkäriksi sitten jäätelöä taikka karkkia. Illaksi leffan kanssa sipsejä ja ehkä iltapalaksi lenkkiä. Sitten mietitään, miksi housut alkavat kiristämään. Samalla valitetaan ruuanhinnasta, vaikka oikeasti ei ole ostettu kunnon raaka-aineita.

Suomalaisten ostotottumuksia pitäisi opettaa uusiksi ja arvomaailmaa.

Itse olen opiskelija ja elän opintotuella erinomaisesti, vaikka osa väittää, että ei muka ruokaa riitä ja minulle jää jopa säästöön rahaa. Ostan koko lihaa, tuoreita kasviksia, vihanneksia, hedelmiä. Teen itse ruokani ja syön erittäin monipuolisesti. Suunnittelen yleensä viikonlistan kerralla. Pakastan tarjouksista löytämiäni raaka-aineita jne. Nyt on oma

pieni kasvimaakin ja siellä kasvaa punajuurta, naurista, palsternakkaa jne. Satoa odottelen jo vesikielellä!

Eli ihmisten asennetta pitäisi saada muutettua tästä ainaisesta kulutushysteriasta toiseen suuntaan.

t.opiskelija

maanantai, kesäkuu 15, 2009 1:38:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hieno kommentti opiskelijalta! Olet selvästi oikeilla jäljillä.

maanantai, kesäkuu 15, 2009 1:42:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Opiskelija kuvaa elämäntapaansa ja sen perusteella tuntuu ihan kummajaiselta koko tyyppi!

Ja kuitenkin juuri noinhan, tai ainakin tuon suuntaisesti pitäisi enemmistön väestä elää ja toimia. Jolloin kummajaiset löytyisivät elämäntavasta, johon enemmistö väestöstä nyt lukeutuu.

Hullunkurista!

Johtopäätös: ei hyvältä näytä, kansantalous on kovilla ja pahoinvointi pysyy vähintään vakiona.

Tuula

keskiviikko, kesäkuu 17, 2009 8:04:00 ap.

## Ravinnon kuiduilla terveysvaikutuksia



**Ravinnon kuidulla on tutkimuksissa** havaittu monenlaisia terveysvaikutuksia. Tuoreessa espanjalaisessa seurantatutkimuksessa selvitettiin kuidun saannin vaikutusta sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin henkilöillä joilla on suuri sairastumisriski. Kolmen kuukauden seurantajakson alussa tutkittavia ohjeistettiin muuttamaan ruokavaliota enemmän kuitua sisältäväksi. Seurantajakson lopussa sydän- ja verisuonitautien riskiä mittaavissa tekijöissä oli tapahtunut muutoksia.

**Eniten kuitua saaneilla** paino, vyötärönympäryys ja verenpaine laskivat. Myös paastoglukoosin, kokonaiskolesterolin ja tulehdusta mittaavan C-reaktiivisen proteiinin pitoisuudet laskivat sekä hyvän HDL-kolesterolin pitoisuus nousi kuitua eniten saaneilla. Lisääntynyt kuidunsaanti oli siis yhteydessä terveyttä edistäviin muutoksiin.

**Tutkimustulosta voi selittää** osittain se, että runsaasti kuitua sisältävät ruoka-aineet sisältävät myös runsaasti muita terveellisiä ravintoaineita. On siis monta syytä syödä kuitua sisältäviä ruoka-aineita. Kuitua saa kasvikunnan tuotteista. Kasvikset, hedelmät, kokojyvävilja ja pähkinät ovat parhaita kuidun lähteitä.

**Tutkimusviite:**

Estruch R, Martinez-Gonzalez MA, Corella D, Basora-Gallisá J, Ruiz-Gutierrez V, Covas MI, Fiol M, Gómez-Gracia E, Lopez-Sabater MC, Escoda R, Pena MA, Diez-Espino J, Lahoz C, Lapetra J, Saez G, Ros E. Effects of dietary fibre intake on risk factors for cardiovascular disease in subjects at high risk. J Epidemiol Commun Health 63: 582-588, 2009

## Kuopiossa tutkijat koolta pohtimassa diabeteksen saloja



**Kuopiossa järjestettiin** 2-4.6.2009 ylempää korkeakoulututkintoa tavoitteleville opiskelijoille kurssi nimeltään "Cellular regulation of glucose metabolism related to insulin resistance and diabetes". Sain äsken kurssiabstraktit postissa.

**Kurssilla esiteltiin** tiistaina 2.6.2009 viimeisimmät tiedot siitä miten pienet molekyylit kuten esimerkiksi rasvat, aminohapot ja sokerit vaikuttavat enemmän tai vähemmän suoraan niihin geeneihin, jotka säätelevät aineenvaihduntaa. On löytynyt todella tärkeä ja kiinnostava aineenvaihdunnan tehostaja N-asetyyli-glukoosiamiini, GlcNAc. Kun tämä glukoosiamiini yhdistyy O-glykosidisella liitoksella soluliman ja tuman valkuaisaineisiin, käynnistyy aineenvaihdunnallinen tapahtumasarja joka vaikuttaa insuliiniresistenssiin, diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään. Tämä O-GlcNAc -molekyyli aistii tehokkaasti ravintoaineiden saannissa tapahtuvia muutoksia (nutrient sensor). Avainkysymyksenä onkin miten voimakkaasti ravinnon kautta saadut hiilihydraatit vaikuttavat tähän molekyyliin? Miten kehittyi insuliiniresistenssi, diabeteksen selkeä tuntomerkki?

**Tutkijat ovat havainneet**, että liian voimakas ravintoainevirta heksoosiamiinireitin kautta voi laukaista insuliiniresistenssin ja keskeisenä tässä ei-toivotussa tapahtumassa näyttäisi olevan juuri tuo O-GlcNAc -molekyylin kyky aistia ravintoaineita. Heksoosiamiinireitissä sokereiden eri välituotteista valmistetaan N-asetyyli-glukoosiamiinia, joten voi siis kuvitella, että sitä sokerista ihanuutta voi todellakin tulla liikaakin ruoan kautta tai liian aktiivisesti toimivan maksassa tapahtuvan glykolyysin myötä juuri diabeetikolle. Glukoosin aineenvaihdunta (palaminen) pitäisikin saada pois epänormaalilta ja sairastuttavalta heksoosiamiinireitiltä normaalille ja tervehdyttävälle pentoosifosfaattireitille.

**Erikoislääkäri Jussi Pihlajamäki** toi esille sen hälyttävän viestin, että tyyppin 2 diabetes lisääntyy maailmanlaajuisesti kiihtyvään tahtiin. Syyllinenkin on löytynyt: me nautimme liian energiapitoisia ruokia ja liikumme liian vähän. Diabetesepidemia onkin oikeastaan kytköksissä lihavuusepidemiaan. Varsinkin vyötärönseudun varastorasva heikentää insuliinin tehoa ja maksa intoutuu muodostamaan lisää glukoosia, johon tarvitaan vielä enemmän insuliinia ja niin on ikävä kierre saanut alkunsa. Keskeistä diabeteksen etenemisessä on se miten kauan haiman beta-solut jaksavat ylläpitää insuliinin tuotantoaan vastatakseen tähän heikentyneeseen insuliinin tehoon.

### **Lähteet:**

Gerald W. Hart + työryhmä. Signaling functions of O-linked  $\beta$ -N-acetylglucosamine transfer and removal on nuclear and cytoplasmic proteins.

Xiaoyong Yang. O-GlcNAc regulation of insulin signaling and insulin resistance.

Jussi Pihlajamäki. Insulin resistance and diabetes - partners in crime.

Matti Uusitupa. Gene-diet interaction in the prevention of type 2 diabetes.

Markku Laakso. Genetics of type 2 diabetes.

**Keskiviikkona 3.6.2009** Kuopiossa jatkettiin glukoosin merkityksen pohdintaa. Olisin mielelläni ollut edes karpäsenä katossa kun tohtori Renaud Dentin luennoi. Hän puhui glukoosin merkityksestä diabeetikolle. Glukoosi ei ainoastaan toimi energialähteenä soluille, vaan sen avulla välittyy tietoa siitä mikä on elimistön ravitsemuksellinen taso. Glukoosimäärän noustessa haima käynnistää insuliinin tuotannon. Insuliini sitten katkaisee glukoosin uudistuotannon (glukoneogeneesi) maksassa ja kiihdyttää vapaan glukoosin varastoitumista. Haiman tehon heikentyessä ja insuulinimäärien laskiessa tuloksena on diabeetikolle tyypillinen korkea verensokeri (hyperglykemia). Hyvin korkeana pitkään pysyttelevä verensokeri sekoittaa tämän herkän tiedonvälityksen glukoosin kautta. Maksa tuottaa ylimääräistä glukoosia vaikka sen oikeastaan pitäisi ymmärtää lopettaa glukoosin tuotanto. Sitä on jo ennestään liikaa!

**Paaston aikana** glukagoni -hormoni kiihdyttää glukoosin uudistuotantoa käynnistämällä ns. defosforylaation erityisen seriini 171 vaiheen avulla. Tähän liittyy myös muita tekijöitä kuten esim. CREB:n säätelemä CR2. Putoisit mahdollisesti kärryiltä tässä vaiheessa näissä geenitasoin glukoosinsäätelyissä. Aavistanet kuitenkin, että näitä tutkimuksia tehdään, jotta paremmin ymmärrettäisiin miksi diabeetikolla glukoosin uudistuotanto "jää päälle" liian pitkäksi aikaa kohottaen jo ennestään korkeaa verensokeria.

**Tohtori Dentin tuo kurssilaisille** pohdittavaksi ihan uuden havainnon perinteisen glukagonin kautta tapahtuvan glukoosin uudistuotannon lisäksi: Veressä oleva glukoosi kiihdyttää itse omaa uudistuotantoaan heksoosiamiinireitin kautta. Avainasemassa tässä näyttäisi olevan tohtoreiden Hart ja Yang mainitsema O-GlcNAc -molekyyli. Tämän molekyylin pitäisi ymmärtää pysytellä taka-alalla, eikä työntää lisää glukoosia

heksoosiamiinireitin kautta. Tohtori Dentin pitää heksoosiamiinireittiä kaiken pahan (diabeetikon hyperglykemia) alkuna ja juurena.

**Tohtori Sami Heikkinen puhui** erityisestä peroksisoomi proliferaatiota aktivoivasta gamma reseptorista (PPARgamma). Tämä PPAR on keskeisessä roolissa koko tässä diabetessairaudessa. Puhutaanhan, että diabetes on sekä sokerin että rasvan aineenvaihduntahäiriö. Tässä PPAR:ssa nämä havainnot yhdistyvät, sillä PPAR vaikuttaa triglyseridien varastointiin ja glukoosin tasapainoon sekä insuliiniherkkyyteen. Nykyään tiedetään jo aika tarkkaan miten PPAR vaikuttaa geenitasolla. Tässä on olemassa toisaalta Pro12 -geenimuoto, joka liittyy vahvasti tyypin 2 diabetesriskiin, toisaalta Ala12 -geenimuoto, jossa havaitaan parantunut insuliiniherkkyys ja vähäisempi taipumus varastoida rasvaa. Sanomattakin selvää on, että Ala12 -geenimuoto mieluusti saisi olla voimakkaammin esillä geenitason säätelyssä. Tohtori Heikkisen mukaan tähän terveyden suhteen edullisempaan tilanteeseen päästään ravintotekijöiden avulla (minua kiusaa kun Heikkinen ei suoraan sano mitkä ravintotekijät ovat merkityksellisiä, kysyn sitä häneltä!). Ainakin hiirikokeissa tämä on osoitettu. Ei ole siis yhdentekevää mitä syömmme. Ruoan vaikutus terveyteemme (mm. tässä mainittu diabetes) on ihan ensiarvoisen tärkeää.

**Tohtori Hannu Järveläinen** oli kudosviljelmillään todennut, että korkea verensokeri on varsinaista myrkyä diabeetikon verisuonille. Hyperglykemia muokkaa verisuonen seinämiä niin, että niistä tulee jäykkiä valtavasti kollageenia sisältäviä käytäviä. Ei ihme, että huonossa hoitotasapainossa olevaa diabeetikkoa uhkaa heikentynyt näkö ja alaraajojen häiriötilat.

**Kuopiossa on professori Markku Laakson työryhmässä** käynnissä valtavan laaja geenien kartoitustyö liittyen tyypin 2 diabetekseen. Työryhmässä kartoitetaan "kaikki" ne geenit, jotka vaikuttavat T2DM:n ilmentymiseen. Luonnollisesti työ on edelleen kovasti kesken, mutta aika "pitkällä" ollaan jo niiden geenien kartoituksessa, jotka johtavat insuliinin tuotannon heikentymiseen. Työryhmä on onnistunut löytämään jo 20 000 kpl yhden nukleotidin polymorfismeja tässä yhteydessä. Aikamoinen urakka on siis edessä!

**Torstaina 4.6.2009 käsiteltiin** kurssin aikana erilaisia mittausten menetelmiä, joilla on vähemmän yleistä mielenkiintoa.

**Kaiken kaikkiaan täytyy sanoa**, että on upeaa nähdä näin hienoa diabetestystä Suomessa ja näin upeita kursseja saadaan jatkossakin järjestää lisää! Diabetes ja metabolinen oireyhtymä ovat sellaisia sairauksia, joiden parantamiseksi on syytä haudata kaikki mahdolliset sotakirveet ja etsiä yhdessä tehokkaimpia mahdollisia hoitokeinoja. Yllättävän vähän liputetaan sen puolesta, että diabeetikon olisi syytä rajoittaa hiilihydraattien saantia ravinnosta. Onko tämä vain vähemmän asian perehtyneen biologin toiveajattelua ja varsinaisten diabetesammattilaisten työpanoksen väheksymistä, että joskus tyypin 2 diabeetikoille voidaan mieluusti suositella entistä hiilihydraattitietoisempaa elämäntapaa?

#### **Lähteet:**

Renaud Dentin. Regulation of energy balance by the CREB coactivator TORC2.

Sami Heikkinen. PPARgamma2 and predisposition to metabolic disease.

Hannu Järveläinen. Hyperglycemia controls extracellular matrix modulation by human arterial smooth muscle cells.

Jagadish Vangipurapu (Markku Laakson työryhmästä). Identification of novel genes associated with insulin secretion and type 2 diabetes: a genome-wide association study.

## [Viherpiipertäjien ja hippien lisäksi taviksetkin ostavat nykyään luomua](#)



**Tuleeko luomusta** vähitellen koko kansan trendi? Valion tuottaman artikkelin mukaan neljännes suomalaisista ostaa jo säännöllisesti luomua. Luomu on näin ollen siirtynyt hippien ja viherpiipertäjien piiristä koko kansan ostoslistalle, sillä yhä useampi valitsee luomutuotteen tavallisen tuotteen sijaan. Luomun ostaminen tukee oman hyvinvoinnin lisäksi luontoa ja erityisesti suomalaisen maaseudun tulevaisuutta.

**Nykyään luomutuotteita ostavat** ihan tavalliset kuluttajat ja jopa miehetkin ovat tulleet tietoisimmiksi kuluttamisestaan ja valitsevat useammin ostoskoriinsa luomutuotteita.

– **Noin viisi prosenttia suomalaisista** on luomun aktiivikäyttäjiä, neljännes ostaa säännöllisesti ja kolmannes ei osta lainkaan, Valion markkinointipäällikkö Mira Kuhanen valottaa tilastoja.

**Luomun suosiota ovat kasvattaneet** tuotteiden lisääntyminen päivittäistavarakaupoissa. Tänä päivänä kuluttaja voi jo korvata kaikki perustuotteet luomulla. Kaupoista on nykyään helpompi löytää luomutuotteita ja ne on merkitty hyvin. On mukavaa, että ravintoloista ja kahviloista löytyy myös entistä enemmän luomutuotevaihtoehtoja. Pyrkimyksenä on, että kuluttaja voi käyttää luomutuotteita niin arjessa kuin juhlassakin.

# Tietoisku!

## **Mikä ihmeen luomu?**

**Luomu on tuotantotapa**, jossa tuotantoketju täyttää luonnonmukaiset tuotantovaatimukset pellolta valmiiseen tuotteeseen asti. Eläinten syömät kasvit ovat luonnonmukaisia ja lisäaineita käytetään vähän. Esimerkiksi luomumaito tuotetaan tiloilla, jossa rehut tuotetaan luonnonmukaisesti ja lehmät pääsevät jaloittelemaan niin kesällä kuin talvellakin.

**Luomun käyttäjät ovat tavallisia kuluttajia**. Käyttäjissä on paljon nuoria ja yksineläviä, mutta myös pienten lasten vanhempia. Myös vanhempia sinkkuja on käyttäjissä paljon. Tutkimusten mukaan luomukuluttajan kotona perhe on tärkeä ja yhdessä tehdään ruokaa sekä yhteisistä ruoka-ajoista pidetään mielellään kiinni.

**Kuluttajat ovat nykyään entistä vastuullisempia**, mutta mausta tai helppoudesta ei halua tinkiä. Luomutuotteiden maku eroaa ja maku saattaa olla jopa tavallista tuotetta parempi. Esimerkiksi luomu omenamehu maistuu enemmän kotitekoiselle ”mummon mehulle”. Maidossa rasva nousee pintaan tuotantomenetelmästä johtuen, eikä se vaikuta maidon muihin ominaisuuksiin. Luomukuluttajien mielestä tuotteiden maku on pehmeämpi, aidompi ja luonnollisempi, Kuhanen kertoo.

**Luomu on vastuullinen valinta ja kannanotto**, sen avulla tuetaan suomalaista työtä maataloilla. Jos jokainen suomalainen ostaisi eurolla lisää suomalaisia elintarvikkeita, syntyisi vuodessa elintarvikeketjuun 1 500 työpaikkaa lisää. Luomun käytön aloittamisessa voi edetä pienin askelin, kaiken ei tarvitse olla heti luomua. Tavallisen maidon voi vaihtaa vaikka ensiksi luomumaitoon. Luomulla tekee hyvää itselle ja luonnolle, Valion markkinointipäällikkö Kuhanen summaa.

**Luomua äijälle!** huutaa toimittaja Jone Nikula ja yllättää epäluuloiset omilla kulutusvalinnoillaan ja puhuu kestävän kehityksen ruoan puolesta. Olennaista on se, että jos on kaksi vaihtoehtoa: toinen tuhoaa Itämeren ja toinen ei, niin jälkimmäinen on järkevämpi valinta, Nikula pohtii.

**Valitsemalla luomutuotteita** Nikula puhdistaa ekologista omatuntoaan.

– **Pointtina luomussa on se**, että kun lannoitetta ei kaadeta holtittomasti juurelle, niin se ei silloin pääse sille kuulumattomiin paikkoihinkaan.

**Nikula on myös hyvin tietoinen siitä**, että maailman väkiluku ja ruoantuotanto eivät kulje käsi kädessä tulevaisuudessa. Olennaista on se, että planeetan väkimäärä räjähtää joskus käsiin. Joillakin alueilla kantokyky on jo tullut vastaan, joissakin paikoissa se on vielä edessä. Ilmaston lämpeneminen nostaa merien pintaa ja vie viljelymaita. Jos vaihtoehtona on luomumpaa ruokaa, niin se on kaikille hyvä.

**Raavas mies tarvitsee lihaa** ja se päätyykin miehen lautaselle usein. Hän tietää, että kesän grilliherkkujakin on saatavilla luomuvaihtoehtoina, toiset niistä ovat hänen mielestään jopa erinomaisia. Luomuliha on selkeästi parempaa! Onhan siinä ero, pistääkö suuhunsa kanaa vai broileria, Nikula toteaa.

**Nikula valitsee ostoskoriinsa** luomutiskeiltä lihan ja maitotuotteiden seuraksi myös muuta syötävää. Hedelmät ja vihannekset ovat selkeästi sellaisia tuotteita, joissa ajatus luomusta tuntuu paremmalta vaihtoehdolta. Järkikin sanoo, että luonnossa omia aikojaan kypsynyt hedelmä maistuu paremmalle kuin holtittoman vihannestankerin sisuksissa ja keskusvaraston kautta hyllyyn kuljetettu hedelmä.

**Nikula peräänkuuluttaa** järkeviä valintoja kulutuksessa. Makunystyrät ovat myös tärkeä tekijä, sillä mausta hän ei halua tinkiä. Jos luomubataatti on lennätetty tänne tuhansien kilometrien päästä, kannattaa miettiä, onko se luontoystävällisempi vaihtoehto kuin naapuripellon tehokasvatettu pottu. Kannattaa miettiä, mistä ruoka tulee ja milloin se syödään. Luomun ympärillä on ainakin vähemmän salaliittoteorioita, Nikula pohtii.

**Lähde:** Deskin uutistiedote terveystoimittajille, 10.6.2009

## Suurista lihaksista voi olla haittaa terveydelle



**Iltalehti (8.6.2009) ei ole järin luotettava lähde tiedekirjoituksille,** mutta tieteellisen takaa löytyy varsin tunnettu tiedemies evoluutiopsykologi William Lassek. Tässä kirjoituksessa voi siis liiallisen lihaspullistelun takaa löytyä jokin totuuden siemenkin.

**Lihaksikkuudesta voi olla jopa haittaa terveydelle,** kerrotaan tuoreessa amerikkalaistutkimuksessa. Pittsburghin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan lihaksikkaiden miesten ruokahalu on usein suurempi ja vastustuskyky heikempi kuin hintelämpien. Tutkimusryhmää johtanut evoluutiopsykologi William Lassek arveleekin tämän selittävän sen, miksei miessukupuolesta sen vuoksi ole kehittynyt nykyistä lihaksikkaampaa. Tutkimuksessa käsiteltiin 5 000 18-49 -vuotiasta miestä.

**Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu,** että lihaskimpuilla on enemmän seksikumppaneita ja he menettävät poikuutensa nuorempana kuin hoikat miehet. Muskelimassalla on kuitenkin hintansa: sen kasvattamiseen vaaditaan testosteronia, joka puolestaan heikentää kehon immuunisysteemiä. Lihaksikkaiden miesten keho myös tuottaa vähemmän valkosoluja, joita elimistö tarvitsee taistellakseen infektioita vastaan.

**Tutkija Lassek arvioikin,** että nämä terveyshaitat tasoittavat lihasten tuomia seksuaalisia etuja. Tämän vuoksi erimalliset miehet ovat selviytyneet läpi evoluutiokehityksen.

**Suomalainen eläkkeellä oleva lääkäri,** Timo Kuusela, osuu mielestäni aika oikeaan kuvatessaan jänteitä, sitkeitä ja hikisiä miehiä sellaisiksi, jotka pärjäävät parhaiten. Timo Kuusela jatkaa: "Jos vielä mies osaa ajatella ja käyttää sopivia välineitä, kysymyksessä on täydellinen sissi. Joskus naiset tämänkin puolen hiffaavat, jotkut eivät koskaan. Pintaliitokin on jonkun mielestä hienoa."

### Mitä mieltä sinä olet lihaksikkaista miehistä?

westie sanoi...

Timo Kuusela oli tiivistänyt osuvasti sen mitä itsekin asiasta ajattelen (ehkä siksi etten ole koskaan ollut mikään luontainen lihaskimppu...)

Sitkeät, vahvat ja hyvin proteolyysiä vastustavat oksidatiiviset lihasolut ovat ne joilla ylläpidetään vastustuskykyä ja terveyttä, kun taas sokerilla väkisin kasvatetut helposti insuliiniresistenssin seurauksena pilkkoutuvat "sämpylät" saattavat hyvinkin johtaa uutisen kaltaisiin tuloksiin varsinkin silloin kun aktiivikuntoilu vähenee tai muuttuu kausittaiseksi.

tiistai, kesäkuu 09, 2009 10:05:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Juuri näin westie! Täällä sinulla on toinen ruipelo, joka mielestäni on pysynyt varsin terveenä. Naismenestys on ollut perin vaatimatonta (onneksi?). Tapasin nykyisen vaimoni kun olin 15-vuotias.

Minun piti tänään blogata eräästä räjähdysherkstä aiheesta, jonka eräs ulkomailla asuva lähetti minulle. En uskaltanut. Aikamoinen pelkuri olen, sen tiedän ainakin nyt. Kerään rohkeutta koko tämän viikon ja sitten tulee ehkä elämäni rohkein blogikirjoitus! Tai sitten jään vain pelkuriksi, enkä kirjoita rohkeasta aiheesta?

Toivotan sinulle paljon sitkeitä elinvuosia, westie!

tiistai, kesäkuu 09, 2009 10:16:00 ap.

AM sanoi...

Jätettiin sitten huomioimatta lukuisat lihasmassan hyödyt, kuten vahvemmat luut, painonhallinnan "helpottuminen" jne. Tässä ihan oikea asiantuntijartikkeli, eikä mitään psykologin saissea:

<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/84/3/475?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&author1=Wolfe+RR&searchid=1&FIRSTINDEX=0&sortspec=relevance&resourcetype=HWCIT>

AM

tiistai, kesäkuu 09, 2009 11:31:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

AM ei taida olla mikään ruipelo. Annetaan AM:lle oikeus mielipiteeseensä, varsinkin kun uskoisin tietäväni kuka kätkeytyy nimikirjainten taakse :-)

Ja oikeassa AM toki on. Diabeetikon pitäisi viihtyä lenkkipolulla ja kuntosalissa. Lisääntynyt lihasmassa auttaa pitämään tautia kurissa. Joku kehonrakennus on sitten tietenkin helposti johdattamassa varsin sairaan ilmiön pariin: narsismi, aggressiivisuus, epäterveelliset ravintolisät.

Mustavalkoiseksi maailma ei kuitenkaan ole muuttunut, parahin AM. Rajansa on lihaspullistelullakin. Voi todellakin olla epäterveellistäkin olla lihaksikas. Siitä näkökohdasta tässä oli kyse.

Hyvää päivän jatkoa!

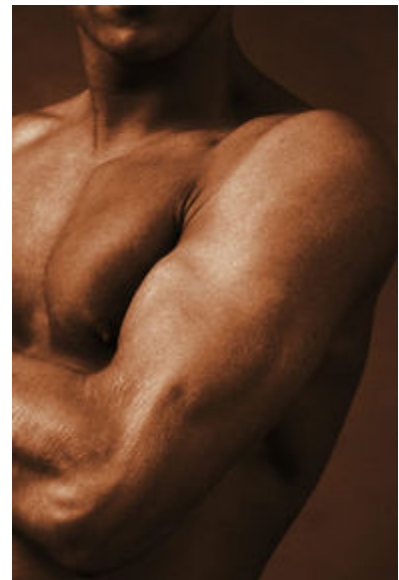
tiistai, kesäkuu 09, 2009 11:57:00 ap.

AM sanoi...

Liallisesta lihasmassasta ei ole hyötyä, mutta yleensä ongelmana on liian heiveröiset lihakset.

AM

PS. Itseasiassa olen nykyisin varsin ruipelo :)



tiistai, kesäkuu 09, 2009 12:11:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kari Kiviaho on kommentoinut tätä uutistani Facebookin puolella:

Lihaksikkuuden ja terveyden välillä on varmastikin joukko tekijöitä, jotka mutkistavat miesmaailman jakautumista geeniensä puolesta taipumukseltaan patiksiin tai luikkuihin. Jos tuota vastustuskykyäspektia kääntelee niin löytyisikö perustelut sillekin syy-seuraussuhteelle, että lapsena kovin sairastelevaisesta miehenalusta ei tule kookasta muskeliemistä, mutta valkosolutuotanto ja vastustuskyky saattaa hyvinkin karastua tuleville vuosille.

Kuuselan vertaus "sissiin" on kyllä ihan hyvä. Majuri Suoranta ja kumppanit selvisivät vihollisen selustassa viikkokausia suurin piirtein pihkaa puremalla, ja saivat silti paljon aikaiseksi tehtävissään. Sitkeitä, neuvokkaita ja kunnioitettavia heppuja! Heidän fyysiset ominaisuutensa olivat ihanteelliset sellaiseen elämään. Silti on tarvittu aina myös se Sven Dufva, Rambo tai Tarzan, joka on niin nopea ja voimakas että muut saavat aikaa korjata luunsa. Isokokoisuus yhdistetään useimmissa kulttuureissa myös johtajuuteen.

tiistai, kesäkuu 09, 2009 12:25:00 ip.

Juha E sanoi...

Mittailen puoliamatikseni ihmisten kehonkoostumuksia ja ylipäättänsä voin todeta, että suomalaiset ovat maailmanlaajuisesti hieman normaalia lihaksikkaampia...

Juha E.

tiistai, kesäkuu 09, 2009 12:28:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Erinomainen kommentti Kari Kiviaho!

En vastaa heti tuohon esittämäsi kysymykseen. Olen nimittäin huomannut, että kommentointi tyrehtyy herkästi jos minä tai joku muu antaa liian täydellisiä vastauksia. Pohditaan mieluummin yhdessä tätä ruipelo vastan Rambo -asetelmaa!

tiistai, kesäkuu 09, 2009 12:29:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä täydennys keskusteluun tuli Juha E:lta, jonka myös taidan tunnistaa ystäväpiiriini kuuluvaksi.

Aika jännä. Minä olin kuvitellut suomalaista lähinnä ruipeloksi, joka 1970-luvulta lähtien noudatetun ravitsemuslinjauksen myötä on kasvattanut rasvamassansa vähän turhankin runsaaksi.

Jännä keskusteluasetelma tämäkin: ovatko suomalaiset lihaksikkaampia kuin muut kansat?

tiistai, kesäkuu 09, 2009 12:33:00 ip.

Juha E sanoi...

johtunee lähinnä ruumiinrakenteesta, suomalaisilla lyhyet jalat ja pitkä yläosa...joten lihassmassaa kertyy siten aina yleensä enemmän...

Juha E.

tiistai, kesäkuu 09, 2009 12:47:00 ip.

Karhutar sanoi...

Ollaan me ainakin robustimpia (keskimäärin), persjalkaisempia ja pidempiä. Lapseni syntyivät Espanjassa ja käyvät nyt koulua Italiassa. Etelä-eurooppalaiset ovat vauvoina uskomattoman pieniä ja hentoja (keskimäärin). 2,0-2,5 kg vauva on tavallinen. Suomalaisittain keskikokoiselle meikäläis-vastasyntyneelle jottuu tyyneesti ostamaan 6 kk koon nuttujen. Tämä on yleinen suomalaisperheiden kokemus.

Lapsinakin etelän porukat näyttävät olevan solakampia ja pitkäraajaisempia.

Voisin hyvin kuvitella, että Pohjolassa on ollut eloonjäämisen kannalta välttämätöntä syntyä mahdollisimman pulskana ja kookkaana vauvana, valintaetua tarkoitan.

On rotujen välillä eroja jos on rodun sisälläkin.

Eiköhän se kuvaa ihmisen menestymistä lajina, miten moninaisia olemme. Sitkeistä pieniruokaisista miehistä ja Rambo-tyypeistä on molemmista etunsa populaatioissa. Entäs meistä naisista... :-D ...On niitä, joilla on lihaa vain kielessä, ja niitä, joissa riittää pula-ajankin tullen tiristeltävää ja vauvan imettävää.

tiistai, kesäkuu 09, 2009 12:57:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Etelä-Euroopassa ollaan keskimäärin lyheempiä kuin täällä - ja lihavampia kuin täällä:

[http://www.nationmaster.com/graph/hea\\_obe-health-obesity](http://www.nationmaster.com/graph/hea_obe-health-obesity)

tiistai, kesäkuu 09, 2009 2:57:00 ip.

mm sanoi...

Katsoppas mitä Heikkilä kirjoittaa vhh:sta ja urheilusta. Tai oikeastaan ei Heikkilä vaan urheilijan kokemuksia vhh:sta ja kommentit ovat myös hyviä.

<http://www.anttiheikkila.com/index.php?id=2&art=121>

PS. Tässä oma vhh ruokavalioni ja nämä sokeriarvot ovat ilman mitään liikuntaa(pidän koko kesän taukoa liikunnasta):

Olin alkuun lievällä vhh-ruokavaliolla, n.100g hh/pv. Nyt olen siirtynyt malliin jossa hh määrä on n.50/pv. Ja miten kävikään. Normaalisti iltainsuliinia(pitkävaikutteinen) meni 18-25yks, nyt 5-7. Aamulla meni n.20yks, nyt 14. Pikainsuliinia(ateriainsuliini)menee nykyään 7yksikköä/pv, ennen 25. Määrät tippuivat kolmasosaan mikä on huippu juttu.

Sokereiden heittäly on ollut ongelmana sen 30 vuotta eikä mikään auttanut. Jatkuvasti mentiin väliä 5-25mmol/l. Jos koko päivän mittasi niin sokerit saattoivat pysyä kohtu tasolla, mutta kuka sitä jatkuvasti niin jaksaa elää.

Nykyään mittari näyttää ka.tulokseksi 6.5-7.5mmol/l. Sokerit menee harvoin yli kympin ja mataliakaan ei ole. On tämä juhlaa! Nyt n.2kk menty tällä "tiukemmalla" mallilla ja jatkuu loppuelämän.

Loppukuusta menen lääkärille ja aion kyllä opastaa häntä näissä asioissa, jos ei ole tietoinen miten OIKEASTI diabetesta hoidetaan. Saa nähdä mitä se sanoo. Toivottavasti on yhteistyökykyinen tyyppi. Eiköhän tuo usko, kun läväytän sokerimittaukset pöydälle, että tuolle ei parane ryppyillä.

mm

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 2:02:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin mm, toivottavasti ymmärrät, että Heikkilän joko itsensä tai juoksupoikiensa kautta harrastama piilomainonta, on hyvän tavan vastaista.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 11:08:00 ap.

Anonyymi sanoi...

((Parahin mm, toivottavasti ymmärrät, että Heikkilän joko itsensä tai juoksupoikiensa kautta harrastama piilomainonta, on hyvän tavan vastaista.)))

Onko nyt väärä henkilö kirjoittanut asiasta ensimmäisenä? Jos tällainen kysymys sallitaan kaikessa ystävydessä. Tuo viestini oli tarkoitettu sinulle vinkiksi ja pohdittavaksi, kun oli mielestäni mielenkiintoinen aihe: vhh, rasvanpoltto ja urheilu.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 11:25:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos ystävydestä Anonymy. Ei muuta kommentoitavaa.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 11:36:00 ap.

TtM sanoi...

Tämä Antti Heikkilä on minulle aika tuntematon mies. Kävinpä kuitenkin lukemassa tuon mm:n linkittämän jutun "VHH ja urheilu" tuolta Heikkilän blogista. Parempi että en olisi lukenut. Ei näytä miehellä olevan minkäänlaista ymmärrystä liikuntafysiologiasta. Pelkät liikuntafysiologian perusteet, jotka käsittääkseni opetetaan jo yläasteen terveystiedon tunnilla, näyttää olevan täysin hukassa.

Ihan ensimmäiseksi minun pitää kuitenkin kritisoida tuota urheilu -termin käyttöä. Urheilu -termin käytölle ei ole olemassa mitään yleismaallista ohjenuoraa, valitettavasti. Euroopan komissio määrittelee urheilun näin: "Kaikki vapaamuotoinen tai järjestetty liikunta, jonka tarkoituksena on fyysisen kunnon ja henkisen hyvinvoinnin ilmaiseminen tai parantaminen, sosiaalisten suhteiden solmiminen tai tulosten saavuttaminen kaiken tasoissa kilpailuissa". Itse käyttäisin urheilu/urheilija termejä kuitenkin ainoastaan silloin, kun puhutaan kilpaurheilusta. Urheilu -termin käyttäminen kuntoilun yhteydessä saattaa johtaa väärinkäsityksiin, kuten esim. tuon Heikkilän blogin jutun kohdalla helposti käy.

Heikkilän juttua lukiessa saa helposti sellaisen käsityksen, että elimistö alkaisi käyttää rasvoja vasta silloin kun hiilihydraattivarastot on kulutettu loppuun. Näin ei asia tietenkään ole, vaan hiilihydraatteja ja rasvoja kulutetaan yhtä aikaa. Hiilareiden ja rasvojen käytön suhde riippuu kuitenkin siitä mikä on liikunnan teho. Kovalla teholla liikuttaessa rasvoista ei ehditä muodostaa energiaa riittävän tehokkaasti, vaan joudutaan turvautumaan hiilihydraatteihin (lihasten ja maksan glykogeeni). Sen sijaan matalalla teholla liikuttaessa suurin osa energiasta muodostetaan rasvoista.

perjantai, kesäkuu 12, 2009 11:37:00 ap.

TtM sanoi...

Otetaan tähän väliin hieman liikuntafysiologiaa: Kun juostaan vauhdilla, joka on aerobista kynnysvauhtia hitaampaa, niin tällöin energiaa muodostetaan suurimmaksi osaksi rasvoista (rasvojen osuus n. 55-65 %). Kun juostaan vauhdilla, joka on aerobisen ja anaerobisen kynnysvauhdin välissä, niin hiilihydraattien osuus suurenee, mutta rasvoja käytetään edelleen merkittävästi energianmuodostukseen. Kun juostaan vauhdilla, joka on anaerobista kynnysvauhtia kovempi, tuotetaan liikkumiseen vaadittava energia pääasiassa hiilihydraateista. Kun maraton juostaan fiiliksellä läpi, niin tällöin juostaan yleensä aerobista kynnysvauhtia hiljempaa. Sen sijaan aikaa tavoiteltaessa mennään aerobista kynnysvauhtia kovempaa. Kokenut kuntomaratonaari kykenee juoksemaan maratonin läpi vauhdilla, joka on jotakuinkin aerobisen ja anaerobisen kynnysvauhdin välissä. Huippumaratoonarit puolestaan juoksevat maratonin läpi vauhdilla, joka on lähellä anaerobista kynnysvauhtia.

Puolimaratonilla ja tätä lyhemmillä matkoilla erillisestä hiilihydraattitankkauksesta ei ilmeisesti ole hyötyä, sillä liikuntasuorituksen kesto on sen verran lyhyt, etteivät glykogeenivarastot tyhjene kokonaan, vaikka suorituksen teho olisi kova. Tosin lyhyilläkin matkoilla vaillinaisesti täytyneet hiilihydraattivarastot heikentävät suorituskykyä. Puolimaratonilla

pidemmällä matkoilla hiilihydraattien riittävän saannin merkitys korostuu (tosin maratonilla pidemmällä matkoilla ns. ultramatkat rasva-aineenvaihdunnan merkitys korostuu). Toisaalta esim. riittävän harjoittelupohjan omaava kuntoilija pystyy helposti juoksemaan maratonin läpi ilman edeltävää hiilihydraattitankkausta ja suoritusenaikasta hiilihydraatin nauttimista silloin kun juostaan vain "fiilispohjalla" (ts. teho on sen verran matala, että energiaa saadaan rasvoista ja hiilihydraatteja säästyy). Tilanne on kuitenkin täysin toinen silloin kun tavoitellaan jotain tiettyä aikaa (mennään siis lähemmäs urheilun määritelmää).

Hiilihydraattitankkauksen merkitystä maratonsuorituskyvyn kannalta on ilmeisesti jonkin verran liioiteltu. Käsittääkseni aiemmin käytetty hiilihydraattitankkaus (tyhjennysmalli) perustui yhteen "heikkokuntoisilla" sotilailla tehtyyn tutkimukseen. Nykyinen malli, jossa kolme päivää ennen suoritusta lisätään hiilihydraattien suhteellista osuutta, näyttää olevan ihan yhtä tehokas, ellei jopa tehokkaampikin kuin vanha malli. On myös sellainen malli, jossa hiilihydraattitankkauksen jälkeen (1-2 päivää ennen suoritusta) lisätään rasvan suhteellista osuutta, jotta rasva-aineenvaihdunta saadaan tehostettua. Edelleen hiilihydraattitankkauksen merkityksestä maratonsuorituskyvyn on kuitenkin ristiriitaisia käsityksiä. Ne muutamet tutkimukset, joissa on kontrolloidusti verrattu hiilihydraattitankkausta esim. plasebotankkaukseen, ovat osoittaneet, ettei suuria eroja ole. Ts. hiilihydraattitankkauksen lumevaikutus näyttäisi olevan aika suuri. Selvää on kuitenkin se, ettei puutteellisesti täyttyneillä hiilarivarastoilla kannata lähteä maratonilla kovaa aikaa tavoittelemaan. Tällöin tuo surullisenkuuluu seinä tulee varmasti vastaan.

Enkä ymmärrä tuota Heikkilän valitusta liikuntafysiologisen tiedonsaannin vaikeudesta. Kirjastoista löytyy paljon liikuntafysiologiaa käsitteleviä kirjoja. Jyväskylän ja Kuopion yliopiston kirjastoissa puolestaan löytyy tuhansia liikuntafysiologiaa käsitteleviä tutkimuksia. Pubmedin kautta puolestaan löytyy kymmeniä tuhansia tutkimuksia.

perjantai, kesäkuu 12, 2009 11:39:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Tervehdin ilolla TtM:n oikeaoppista liikuntafysiologian käsittelyä! Asia on juuri näin kuin TtM selostaa. Ymmärrän toki miten kauhealta kuulostaa kun Heikkilä väentää fantasioitaan liikuntafysiologiasta. Älä lue enää niitä Heikkilän kirjoituksia, TtM, niistä tulee niin paha mieli. Ainakin minä olen päättänyt antaa noiden kirjoitusten olla ihan rauhassa. Ei niitä auta mennä tonkimaan.

Kieltämättä Heikkilän liikuntafysiologian väitteille nauretaan urheilupiireissä. Olen moneen kertaan huomauttanut lääkäri Heikkilälle tästä järjettömyydestä pitää kiinni virheellisistä tulkinnoista. Minäkin olen aika vapaamielinen ja erilaisille selitysmalleille osoitan ymmärrystä, mutta Heikkilän tapauksessa vapaamielisyys kyllä on liian tiukilla. En ymmärrä, yrittääkö hän jollakin tavalla kirjoittaa liikuntafysiologian peruskäsitteet uusiksi, jotta ne paremmin sopsivat hänen rasvafilosofiaansa?

On sääli kun Heikkilästä on tullut tuollainen fanaatikko, joka ei kuuntele eikä lue kirjallisuutta laajapohjaisesti. Heikkilällä on paljon annettavaa diabeetikoiden hoidossa. Pysyköön siellä! Jättäköön Heikkilä huippu-urheilun rauhaan!

perjantai, kesäkuu 12, 2009 12:32:00 ip.

## Eko-Atkins tulossa - aiotko kokeilla?



**Reutersin uutistoimisto julkaisi äsken** (8.6.2009) jännittävän dieettiutisen, joka mahdollisesti päättyy suureen dieettiluettelooni. Kyseessä on eko-Atkins. Hys hys -ruokavalion kasvisversio auttaa ihmisiä laihtuttamaan, alentamaan verenpainetta ja saamaan kuriin korkeat LDL-kolesteroliarvot. Tällaista väitetään kanadalaistutkijoiden sanoneen varsin pienen, yhden kuukauden (!) koejakson jälkeen.

**Tutkimuksessa verrattiin** eko-Atkinsia paljon hiilihydraatteja sisältävään normaali ruokavalioon. Tutkimusta johti tohtori David Jenkins. Jenkins tunnetaan tutkimustöistään glykeemisestä indeksistä ja häntä pidetään erittäin suuressa arvossa ravitsemustutkijoiden keskuudessa. Se seikka, että tohtori Jenkins kiinnostuu tästä "muotidieetistä", on minusta varsin kiinnostavaa. Tutkimus julkaistiin arvostetussa Archives of Internal Medicine -tiedelehdessä.

**Perinteisessä Atkinsin vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa** vähennetään rajusti hiilihydraattien saantia ja popsitaan paljon reilummin mm. rasvaisia pihvejä. Tämä ruokavaliomuutos on aiemmissa tutkimuksissa alentanut veren triglyseridejä ja kohottanut HDL-kolesterolia. Kaikki nämä seikat edistävät nykykäsitsemme mukaan sydänterveyttä. Isona miinuksena on ollut se seikka, että tutkimusten mukaan perinteinen Atkins näyttäisi samalla myös kohottavan pahaa LDL-kolesterolia. Ja se on paha asia monien tutkijoiden mielestä.

**Tohtori Jenkins ja hänen kollegansa** olivat kiinnostuneita näkemään miten sellainen Atkins toimisi sydänterveiden kannalta, jossa ei syödä rasvaisia pihvejä, vaan proteiini- ja rasvalähteet otetaan kasvikkunnasta. Koehenkilöt saivat syödä runsaasti soijavalmisteita, pähkinöitä, vihanneksia, viljavalmisteita ja kasviöljyjä.

**Tutkimukseen osallistui** 22 ylipainoista miestä ja naista, joilla oli korkeat LDL-kolesteroliarvot ennestään. Heidät pantiin eko-Atkinsille. Vertailuryhmässä oli muuten samat lähtökohdat, mutta he söivät valtion sapuskaohjeiden mukaisesti paljon hiilihydraatteja, vähän rasvaa ja runsaasti viljavalmisteita. Laihdutusvaikutus pyrittiin saamaan samalle tasolle molemmissa ryhmissä ja kokonaisenergiamäärästä nipistettiin noin 40 prosenttia.

**Kuukauden kuluttua** koejakson alkamisesta oli aika vertailla miten oli käynyt. Molemmat ryhmät olivat laihtuneet noin neljä kiloa. Mutta eko-Atkinsilla olleet laihtuivat terveellisemmin, sillä heidän LDL-kolesterolinsa oli alentunut ja verenpaine oli laskenut, verrattaessa valtion sapuskaryhmään (kontrolliryhmä).

**Tohtori Jenkins sanoo** tutkimuksen perusteella, että kasvisvoittoinen Atkinsin ruokavalio voi olla tehokas ja terveellinen laihdutusruokavalio. Tiedemiehet kiistelevät yhä sellaisen Atkinsin mielekkyydestä, jossa syödään paljon eläinrasvoja ja lihaa. Sen sijaan kasvisvoittoinen Atkins on mahdollisesti hyvinkin suositeltava vaihtoehto. Samaan hengenvetoon tutkimusta kommentoineet tiedemiehet tosin varoittavat, että tulokset eko-Atkinsista ovat edelleen hyvin alustavia ja perustuvat hyvin vaatimattomaan tutkimusnäyttöön. Asiaa pitää tutkia enemmän.

### **Aiotko sinä kokeilla eko-Atkinsia?**

Karhutar sanoi...

Hei Christer, kiitos jälleen mielenkiintoisesta uutisesta. On se hyvä, kun saa seulottua tietoa maailmalta. Olen kiinnostunut viime aikoina vähähiilarisesta ruokavaliosta, mutta vanhana (entisenä) kasvissyöjänä minua nyppii tämä kova eläinproteiinien käyttö. Maalaistyttonä pidän monista liharuuista ja uskon että ne voivat olla hyväksi, mutta en ole päässyt eroon ekologisista ja eettisistä kysymyksistä, jotka vaivaavat varsinkin nauttiessani tehokasvatettuja eläintuotteita. Aina kun ei ole varaa tai mahdollisuutta saada luomua, ulkonakasvatettua tai riistaa. (Hirvipaistista, edullisesta lohesta ja poronkärityksestä voin vain haaveilla, koska asun Italiassa.) Valtavaan eläintuotteiden käyttöön perustuva ruokavalio on ekologisesti ihan mahdoton globaalisesti ajatellen. 'Eko-Atkins' voisi olla vastaus näihin isokokoiisiin ongelmiin. Jään seuraamaan uutisia ja lähden tästä linssipataa keittämään... (kun sen tekee oransseista linseistä, lapsetkin tykkää ja suorastaan pyytää!)

tiistai, kesäkuu 09, 2009 11:27:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Oli mukava kuulla, että Karhutar piti uutistarjonnastani. Väliillä pelkään, että tätä Atkinsia tulee jo aivan liikaa käsiteltyä vaatimattomassa blogissani.

Mitä eko-Atkinsiin tulee, niin uskoisin vakaasti menestykseen. Se on dieettiratkaisu, jota voi lämpimästi suositella. Tohtori Jenkinsin nimen mainitseminen tutkijapiireissä tuo uskottavuutta sanomalle ja kelpo laihdutusmenetelmän (elämäntapamuutoksen!) pariin saadaan sellaisiakin ihmisiä, joita ei kiinnosta rasvaisten pihvien ja voin syönti laisinkaan.

Seurataan tilanteen kehittymistä. Mitähän karpippalstoilla ajatellaan tästä uutisesta?

tiistai, kesäkuu 09, 2009 11:47:00 ap.

Jari sanoi...

Mukava nähdä erilaisia asetelmia tutkimuksissa. Kasvissyöjäkin hyötyy hiilihydraattien vähentämisestä.

tiistai, kesäkuu 09, 2009 11:59:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Jep Jari, kiitos kommentista. Pidän erittäin myönteisenä seikkana, että Atkins-käsitettä laajennetaan. Jutellessani terveysalan johtavien asiantuntijoiden kanssa, törmään erittäin suuriin ennakkoluuloihin rasvaisten pihvien ja voin terveellisyydestä. Saattaa olla, että Jenkins-Atkinsin linja voi helpottaa keskusteluasetelmia. Kelpaako karppitalibaaneille tällainen eko-Atkins?

tiistai, kesäkuu 09, 2009 12:21:00 ip.

Jyyki sanoi...

Itse näen tämän positiivisena mahdollisuutena nimenomaan keskustelun avauksena. Toisaalta minua huolestuttaa se, että ihminen on kuitenkin sekaravinnon syöjä ja tätä kasvissyöntiä ollaan tuomassa erittäin voimakkaasti ekologisena ja eettisenä vaihtoehtona. Minusta on hankala tilanne, että ylikansoittumisen johdosta kaikkien ruokavalio olisi muutettava kasvispainotteiseksi, mutta kuitenkin siinä vaiheessa, kun ruoasta alkaa tulla todella pula muuallakin kehitysmaissa, niin alkavat aseet puhua. Globalistit paras ekologinen vaihtoehto olisi jokunen miljardi ihmistä vähemmän, mutta kelläpä olisi oikeus suorittaa näitä "vähennyksiä"? Kasvisravinnon syöminen ainoastaan siirtää ongelman väistämätöntä ratkaisua tuonnemmaksi. Itse syön siis eläinkunnan tuotteita hyvällä omatunnolla. Tosin ei se liha tainnut olla jokapäiväistä herkkua kivikaudellakaan, joten kasviperäisen ravinnon määrää on varaa painottaa. Eko-Atkins siis keskustelun avauksena sille, että saadaan asia vakavan tutkimuksen piiriin ja siirrytään sitten tutkimaan myös eläinrasvan todellisia vaikutuksia VHH:lla.

-Jyyki

tiistai, kesäkuu 09, 2009 2:18:00 ip.

TtM sanoi...

Ruuan ekologisuus ja eettisyys on helppoa nykyään sivuuttaa, kun suurin osa lihasta ja lihatuotteista ostetaan kaupan hyllyiltä valmiiksi teurastettuna, paloiteltuna ja pakattuna. Kuinka moni ihminen loppujen lopuksi söisi lihaa, jos joutuisi eläimet itse teurastamaan?

Maatilalla kasvaneena oma suhtautumisen eläinperäiseen ruokaan on aika terveellä pohjalla. Muistan hyvin lapsuudestani, kuinka Roope-porsas tuli aina juosten iloisena syömään hänelle tuomaani ruokaa. Kyllä Roope-kinkku maistui jouluna hyvältä, mutta kyllä teurastuspäivä laittoi aika hiljaiseksi. Samoin teini-ikäisenä tekemäni kalkkunabiskneksen viimeinen vaihe, eli kalkkunoiden teurastaminen, ei ollut kovinkaan miellyttävä juttu. Kun kaula katkaistiin, niin veri roiskui puolentoista metrin päähän ja kalkkunan nokka ja silmät liikkuiivat vielä puoli minuuttia katkaisemisen jälkeen. Muistan nähneeni tapahtumasta painajaisia.

Syön kyllä lihaa, mutta pyrin lihaa ostaessani tekemään ekologisesti ja eettisesti oikeita valintoja. Porsasta ja nautaa tulee oikeastaan syötyä enää työpaikan ruokalassa. Kotona on siirrytty pääasiassa kalaan. Jonkin verran menee myös broileria ja riistaeläimiä.

Nykyään ihmisille yritetään luoda illuusio eläinperäisen ruuantuotannon eettisyydestä: Näytetään kuinka eläimet elävät mautiloilla onnellisen, ja yhtä äkkiä ne ovatkin jo kaupan hyllyllä. Teurastusvaiheesta ei puhuta yhtään mitään. Muutamia kuukausia takaperin TV:stä tuli dokumentti, jossa näytettiin eläimen teurastus. Tämä oli kuulemma saanut aikaan valitusryöpyn katsojilta. Tällaista ei kuulemma sopinut näyttää iltapäivällä, koska lapset olisivat saattaneet sen nähdä. Minusta jokaiselle lapselle tulisi nimenomaan näyttää, että mistä ja miten se liha sinne ruokapöytään tiensä oikein löytää. Jos sama meno jatkuu, niin meillä on 50 vuoden päästä aikuisia ihmisiä, jotka kyselevät että "mistä se pihvi oikein tehdään".

tiistai, kesäkuu 09, 2009 3:46:00 ip.

AM sanoi...

Jonkin verran on herättänyt hämmästyä se tiedepiireissä se, että Jenkins on nykyisin eläinaktivistijärjestön (PCRM) palkkaloistoilla. Tämä ei ole ainakaan parantanut hänen mainettaan pätevästä tiedemiehenä. Nutr Rev -lehti on toiminut pääasiallisena julkaisukanavana näille varsin asenteellisille "katsauksille". Järjestön pj:n ND Barnardin mukaan eläinkunnan tuotteiden anto lapsille pitäisi luokitella lapsen pahoinpitelyksi. :) Eiköhän tuo kertonut riittävästi kyseisestä poppoosta. Jenkins on siis siinä mukana eli pientä varasta, jos hänen suustaan tulee (päteväkin kuuloista) pro-vegaanijuttua.

AM

Nutr Rev. 2009 May;67(5):255-63. Links Vegetarian and vegan diets in type 2 diabetes management. Barnard ND, Katcher HI, Jenkins DJ, Cohen J, Turner-McGrievy G. Department of Medicine, George Washington University School of Medicine, Washington, DC, USA. nbarnard@pcrm.org

Vegetarian and vegan diets offer significant benefits for diabetes management. In observational studies, individuals following vegetarian diets are about half as likely to develop diabetes, compared with non-vegetarians. In clinical trials in individuals with type 2 diabetes, low-fat vegan diets improve glycemic control to a greater extent than conventional diabetes diets. Although this effect is primarily attributable to greater weight loss, evidence also suggests that reduced intake of saturated fats and high-glycemic-index foods, increased intake of dietary fiber and vegetable protein, reduced intramyocellular lipid concentrations, and decreased iron stores mediate the influence of plant-based diets on glycemia. Vegetarian and vegan diets also improve plasma lipid concentrations and have been shown to reverse atherosclerosis progression. In clinical studies, the reported acceptability of vegetarian and vegan diets is comparable to other therapeutic regimens. The presently available literature indicates that vegetarian and vegan diets present potential advantages for the management of type 2 diabetes.

tiistai, kesäkuu 09, 2009 5:10:00 ip.

AM sanoi...

[http://www.activistcash.com/organization\\_overview.cfm/oid/23](http://www.activistcash.com/organization_overview.cfm/oid/23)

AM

tiistai, kesäkuu 09, 2009 5:21:00 ip.

jt sanoi...

Allekirjoitan TtM:n kommentin täysin. Karsinoissa pulskiksi lihotettujen karjaeläinten ylenmääräinen ja jokapäiväinen mässäminen on melko uusi ilmiö. Ehkä meidän pitäisi perustaa sellaisia tiloja, josta voi hakea sen kanan tai possun, kunhan aluksi tappaa ja nylkee sen omin käsin.

- jt

tiistai, kesäkuu 09, 2009 6:44:00 ip.

Ville sanoi...

Olen usein ihmetellyt tuota, että Atkinsin dieetin sanotaan alentavan verenpainetta. Mistähän tuo mahtaa johtua? Saako kenties suolan vähentämisellä saman edun?

tiistai, kesäkuu 09, 2009 6:46:00 ip.

Jari sanoi...

Ville, ainakin osan verenpaineen laskusta voinee selittää laihtumisella.

TtM ja jt, ehdotatteko omavaraisuutta pelkästään nelijalkaisten eläinten vaiko kaiken ruoan suhteen? Jatkan hieman ajatusta. Onko oikein syödä kalaa, jos on huono kalaonni? Voiko viljaa syödä eettisesti vain jos sen on itse käsipelillä viljelyt, kerännyt

ja jauhanut? Saanko syödä kookospähkinää, jos en itse uskalla sitä kiivetä puusta? Voinko käyttää kenkiä, jos en osaa valmistaa niitä itse? Onko eettistä käydä parturissa vai pitäisikö omat hiuksensa leikata itse?

tiistai, kesäkuu 09, 2009 7:20:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Epäilemättä ei ole hauskaa pistellä lupsakkaa ja ystävällistä Roope-possuaan kirveellä otsaan.

Kalkkunat heiluttelevat varmastikin silmiään kun niiltä isketään nuppi irti. Samanlaisia refleksejä on myös ihmisellä kun nirri lähtee. Kaikki me täältä joskus lähdemme, silmiä heilutellen tai muutoin sätkytellen. Rakkaassa hauvassanikin oli noita refleksejä kun se kuoli.

Ihmiset ja luonnonvaraiset eläimet lähtevät usein kituliaammin kuin nopeasti teurastettavat eläimet. Katsopa lauantai-iltaisin avaraa luontoa kun leijona tukehduuttaa seepraan puremalla sitä kurkkuun. Kummassakohan tapauksessa seeprasta lähtisi henki kivuttomammin. Ihmisen vai leijonan teurastamana?

Tappaminen on osa elämää. Ilman tappamista ei meitäkään olisi olemassa. Näin se vain on. Näitä armottomia luonnonlakeja on jokaisen piipertäjänkin kiitettävä omasta olemassaolostaan.

Muuten, eikö esim. porkkana ja marjatkin ole elämää? Onko kukaan piipertäjä koskaan tullut ajatelleeksi kasviksia napostelleessaan tuhoavansa elämää. Usein mutustellaan jopa kasvuvaiheessa olevaa elävää kasvia! Sehän olisi sama jos tarraisi elävää hummaa koivesta ja alkaisi popsia. Parempi ne on ensin teurastaa.

TTM kannattaa eläinten teurastamisen näyttämistä lapsille iltapäivän televisio-ohjelmassa, jotta tietäisivät mistä liha on peräisin. Hmmm... samalla logiikalla heille on myös hyvä näyttää mistä ja miten he itse ovat saaneet alkunsa.

tiistai, kesäkuu 09, 2009 8:41:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Kyllä lapsille voisi Sami aivan hyvin näyttää miten he ovat alkunsa saaneet. Aikuisviitteellä on kuitenkin hyvin vähän tekemistä hedelmöityksen kanssa.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 12:11:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Anonyymi: hedelmöityksellä ja sillä itsellään on muuten hirveästi tekemistä keskenään.

Hedelmöitys kun saa alkunsa juuri siitä. (pl. hedelmöityshoidot)

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 7:48:00 ap.

jt sanoi...

Jarille: Ei omavaraisuus ole käytännöllistä nykypäivänä, enkä minä mitään sen suuntaista edes ehdota. Jos puhutaan lihan tuotannosta, hyvä kompromissi olisi pistää sille nykyistä huomattavasti tiukemmat vaatimukset (jopa luomutuotanto on vielä nykyään lähinnä vitsi). Hintaa tulisi toki lisää ja tuotanto supistuisi. Ja mitä sitten? No syötäisiin sitten vähemmän lihaa, mutta se olisi eettisemmin tuotettua ja taatusti terveellisempää.

No tietysti kaikki tällainen on pelkkää lätinää nykyisessä globaalitaloudessa, joten otetaan vaan ne popparit (GM-maissista, totta kai) esiin ja katsellaan kuin tässä käy.

- jt

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 8:08:00 ap.

Saska Tuomasjukka sanoi...

Christer, mä en oikein enää jaksa lukea näitä keskusteluita, kun aina sama juttu jos puhutaan eläintuotteista, etiikasta ja

karppauksesta. Eihän se mitenkään yllätä, että perinteisten karppien mielestä eläinten tehotuotannossa ei kerta kaikkiaan voi olla mitään väärää. Jumala loi ihmisen ja niin edelleen. Mutta sitä minä kammoksen, että kun eläinten oikeudet halutaan kertakaikkisesti nollata niin ollaan valmiita jo vetämään vertauksia ihmisten lahtaamiseen elämän jatkumisen välttämättömyytenä. Hiukkasen tarkoitushakuista, Sami. Pitempään ihminen säilyy hengissä syömällä vähemmän tapettua lihaa. Pitempään säilyy myös ihmiskunta nykyisen suuruisena.

On jokseenkin turhauttavaa lukea kommentteja, joissa sanotaan kookospähkinällä ja nautalla olevan ihan yhtä paljon oikeuksia.

Teen täysin epätieteellisen arvauksen. Karppifarmin kova ydin on hommafoorumien aktiivilukijoita. Elämä on selviytymistaistelua, ja siksi on tärkeää syödä isoja eläimiä ennen kuin ne syövät sinut.

Täysin kyllästytneenä,

Saska

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 10:41:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Olen vähän ymmälläni kommentteistanne. Tajuan Saskan huokaukset ja kyllästymisen asteen. Karppaajia en minäkään ymmärrä. Ammatti-ihmisenä Saska näkee miten pahasti keskustelu karkaa sivuraiteille kun puhutaan sallituista ja kielletyistä ruuista.

Minulla on taannoin ollut antoisia keskusteluhetkiä juutalaisesta ruokakulttuurista erään teologin kanssa. Opin siinä keskustelussa suvaitsevaisuuden aakkoset.

Ruoka herättää tunteita!

Sami Uusitalolla on tapana sanoa asiat aika suoraan ja räväkällä tavalla. Älkää vetäkö siitä hennettä nenään, sillä Samilla on paljon erinomaisia oivalluksia tarjolla.

AM:n Jenkins-höpötykset ovat niin turhia tässä yhteydessä.

jt on oikeassa sen suhteen, että luomua meidän pitää syödä.

Keskustelu jatkokoon. Itse pidän tätä Eko-Atkins -uutisointia piristävänä lisänä ravitsemuskeskusteluun. En minä tosin millään ole rähmällä Eko-Atkinsin suuntaan.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 11:30:00 ap.

Jari sanoi...

jt, tehotuotannosta luopuminen on minunkin mielestäni hyvä idea, useasta syystä. En siltikään ehdottaisi jokaista tappamaan omaa nautansa ja kiipeämään omaa kookospähkinäänsä. Toivottavasti Saskalta ei enää mennyt pointti ohi.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 12:23:00 ip.

Risto Oulusta sanoi...

Hei Christer ja muut. Olen seurannut tätä blogia jo pidemmän aikaa mutta kirjoitan tänne nyt ensimmäistä kertaa. Tästä blogista olen löytänyt paljon mielenkiintoista tietoa sekä hyvää keskustelua.

Nyt ylittyi kynns kirjoittaa, koska en jaa Saska Tuomasjukan käsitystä karppien suhteesta eläinten tehotuotantoon. Erinäisillä palstoilla keskustelua seuranneena sekä itse karppaavana olen täysin eri mieltä. Eläinten tehotuotanto on karppi yhteisössä varsin yksimielisesti tuomittu, ei tosin ekologisista tai eläinten oikeuksiin liittyvistä syistä. Syy on yksinkertainen, eläinten tehotuotanto on yksi merkittävä syy siihen, että syömme huonoa lihaa. Siis vääränlaisella ravinnolla, gm-rehulla ja pahimmassa tapauksessa hormoneilla

kasvatettua, stressaantunutta ja epäeläimellisissä oloissa elänyttä teuraseläintä. Tätä en ole yhdenkään karpin nähnyt puolustavan. Tuomitsen eläinten tehotuotannon ja suosin luomulihaa ja riistaa mahdollisuuksien mukaan.

Karppauksen epäekologisuuden korostaminen tuo mieleeni muutaman vuoden takaisen ydinvoiman lisärakentamista koskevan keskustelun. Ydinvoimankannattajille ilmastomuutos oli ainoastaan hyvä keppihevonen ydinvoiman välttämättömyyden perustelemiseksi.

- Risto Oulusta

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 12:39:00 ip.

AM sanoi...

"AM:n Jenkins-höpötykset ovat niin turhia tässä yhteydessä."

Minusta ne ei ole millään lailla turhia, jos kytköksiä piilotellaan.

AM

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 1:05:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Piipertäjien syyttävä sormi osoittaa kovin valikoivasti. Koskaan se ei osoita omaan itseensä.

Saskaa äkkäilyttää karpit. Minua ottaa pannuun omaan hurskauteensa käpertyneet piipertäjät, jotka tuhoavat luontoa siinä missä muutkin.

Miksi nämä omasta mielestään niin ekologiset tapaukset eivät moralisoi "vähän rasvaa" linjaa:

- Porsaas ovat nykyisin jalostettu vähärasvaisemmiksi, tämä on epäekologisempaa koska yhdestä possusta saadaan syötävää energiaa vähemmän.

- Ammu joutuu tuottamaan maitoa yhtä paljon täysrasvaista kuin rasvatonta maitoa kohden. Kuitenkin rasvattomasta saa samaa tuotantomäärää kohden vähemmän energiaa.

- Samoin kevyttuotteiden poistettu rasva lisää jätteenkäsittelyä ja usein rasva korvataan jollain muulla tuotteella.

- Heitä kanan nahka roskapönttöön kun siinä on liikaa rasvaa. Tämä on silkkaa luonnonvarojen tuhlausta.

jne. jne.

Jos kasvis Atkins tuntuu oikealta, niin antaa palaa vain. Mä uskon kuitenkin että tuolloin sinkki, rauta ja B12-vitamiinien parhaat lähteet jää käyttämättä. Niin ikään jää kokematta hyviä makuelämyksiä jne.

Piipertäjät voisivat aloittaa sen maailmansa parantamisen vaikka omien lentolomiensa vähentämisestä.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 8:57:00 ip.

Saska Tuomasjukka sanoi...

Piip piip!

Merkityksetöntä lihansyönnin aiheuttamaan hiilijalanjälkeen verrattuna, Sami. Lisäksi olet väärässä lähes kaikissa kohdissa, mutta en yksinkertaisesti jaksa tätä väittelyä.

Kyse ei ole elämäntavasta vaan yhteiskunnasta. Saastuttaja maksaa. Lihan pitäisi olla kalliimpaa.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 11:03:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Vihreän Saska Tuomasjukan mielestä lentomat kustamien vähentämisellä ei ole merkitystä ilmastoon kannalta.

Yhden hengen edestakainen lento Thaimaahan tuottaa 1800 kg hiilidioksidia.

Tuotettaessa kilo naudanlihaa on syntynyt 16 kg hiilidioksidia.

Naudanliha on eräs epäekologisimmista lihoista, ainakin mitä hiilidioksidipäästöihin tulee.

Kuitenkin naudanliha pystyy syömään yhtä thaimaan edestakaisin lentoa kohden yli 112kg. Eli noin 500 - 1000 pihviä.

Kyllä sillä lentomat kustamisella on hurja merkitys.

keskiviikko, kesäkuu 10, 2009 11:49:00 ip.

Saska Tuomasjukka sanoi...

Totta kai lentämisellä on ympäristövaikutus, ja iso. Lentoyhtiöt pitää ottaa päästökaupan piiriin. Lentäminen ei ole pakollista, syöminen on. Siksi ruoan ilmastovaikutuksista puhuminen on yksi keino antaa ihmisten itse tehdä - vapaaehtoisesti - jotain lastensa tulevaisuuden eteen.

Yhden pahan vertaaminen toiseen isompaan pahaan vain ei muuta lähtötilannetta miksiään. Lentävä lihansyöjä se vasta päästöjä pukkaakin.

Lihan ilmastopäästöt ovat moninkertaiset kasvisruokaan verrattuna. Lisäksi ylikansoitella maapallolla sinun pihvisi riittää ruoan kehitykseen köyhän pöydästä.

Tämäkään ei ole sinun syyksi. Vika on markkinoissa, jotka eivät huomioi riittävästi pitkän aikavälin vaikutuksia. Siksi kaikkea ei voi vapauttaa, kuten finanssikiirisi osoitti.

Voit silti huomioida valintojesi vaikutukset, jos pidät niiden seuraamuksia kestävämmän. Kyse on arvoista. Minä ymmärrän hyvin, että joku pistää oman nautinnon etusijalle, mutta en oikein niele sitä, että tosiasioita ei tunnusteta.

torstai, kesäkuu 11, 2009 12:24:00 ap.

Jari sanoi...

Tässä englanninkielisessä blogikirjoituksessa on myös jonkin verran tutkimuksen dataa mukana:

Low-carb lite...sort of

Hieman huolestuttavaa on, että tuolla vähempihiihydraattisella kasvisversiolla HDL-kolesteroli ei noussut eikä LDL-partikkelikoko muuttunut, vaikka muutoin muutokset olivatkin positiivisia. Ehkäpä tämä johtui laihduttajalle suhteellisen korkeasta hiilihydraattien määrästä (130 g/päivä) tai vähäisestä eläinrasvasta.

Vastaukseni Christerin otsikkoon: En aio kokeilla. Välitän ympäristöstä, mutta optimaalinen terveys on viimeinen asia, jonka sille uhraan. Pyrin vaikuttamaan muilla keinoilla, esim. kertakäyttö/krääsäkkömuutoksen kartoittamisella ja väestönkasvun kohtuullistamisella, omalla kohdallani tietenkin. :)

torstai, kesäkuu 11, 2009 6:22:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

BKT:llä mitattu Suomi ei ole kyennyt ainakaan huomattavasti samalla mittarilla köyhemmän Argentiinan pihvejä riistämään.

Tällainen sormella osoittelu on tyypillistä omassa hurskaudessaan kieriskeleville naisille, ei tiedemiehille.

Käsittääkseni sinä syöt itsekin lihaa. Aivankuten TTM:n työpaikkaruokalan ja meikäläisen kuin sinunkin lihat tuhoavat luontoa aivan samalla tavoin.

Kehitykseen lasten pöydästä minä en ole syönyt yhtään sen enemmän kuin sinäkään.

En minä sitä kiistä etteikö puhdas kasvisruoka kokonaisuudessaan ole mitä ilmeisemmin ekologisempi kuin myös lihaa sisältävä.

Toisaalta olen nyt huomattavasti ekologisempi kuluttaja ruoan(kin) suhteen kuin 20 kg lihavampana runsaasti hiilihydraatteja nauttivana.

torstai, kesäkuu 11, 2009 7:14:00 ap.

Saska Tuomasjukka sanoi...

Sami, ilmastosyistä en enää syö juurikaan lihaa :) Sanovat sitä fleksaamiseksi.

Moralisointi ei vie asiaa eteenpäin. Sen vuoksi ruoassakin pitäisi olla kaikki ulkoiskustannukset hinnassa mukana. Liha kalliimmaksi (ilmasto), kasvikset ja vihannekset halvemmiksi (terveys ja ilmasto), luomu halvemmaksi (ilmasto ja lähiympäristö) jne.

torstai, kesäkuu 11, 2009 7:41:00 ap.

Ironmistress sanoi...

Mukaan ja matkaan! Ruukinmatruuna itse syö paljon kalaa, kananmunia ja maitotuotteita, mutta pyrkii itse eettisistä syistä (buddhalaisuus) välttämään lihaa. Tuo kuulostaa todella hyvältä.

Oletko pohtinut Wikipedian täydentämistä tältäösin?

tiistai, kesäkuu 23, 2009 4:00:00 ip.

KK sanoi...

Komppaan Oulun Ristoa! Ihmettelen myös muutamien kirjoittajien ja Christerin tapaa niputtaa kaikki karpit yhteen nippuun. Mielestäni yksi karppauksen parhaita puolia on sen joustavuus, jokainen voi raataloida itselleen sopivan tyylin. Siksi tuollainen yleistäminen on taysin asiatonta ja keskustelun eteenpäinviemisen kannalta hedelmatonta.

En ollenkaan usko että ne karppipalstojen karppitalibanit vastustaisivat kasvisperäistä Atkinsia, jos sille on tukevat perustelut. Tiedatko Christer tutkimuksista missä verrokkiryhmänä olisi ollut perinteinen, eläinperäinen Atkins? Tokihan me osasimme jo arvata että Atkins (soi elainta tai ei) olisi terveyden kannalta parempi kuin virallisterveellinen, joten siinä mielessä tuossa tutkimuksessa ei ollut mitään uutta. VHH toimii!

KK

torstai, kesäkuu 25, 2009 9:08:00 ip.

## Pukit kaalimaan vartioina



**Arvostettu tiedelehti Nutrition Reviews** on tuoreimmassa numerossaan käsitellyt hyvin laajasti ravitsemustutkimusten rahoitusta. Pukit ovat tällä kertaa kaalimaan vartioina, sillä selvitystyön rahoittajina toimivat seuraavat tahot: International Life Sciences Institute (ILSI North America), Cadbury Adams USA, the Coca-Cola Company, ConAgra Foods Inc., General Mills, Kraft Foods, Mars Snackfoods US, PepsiCo Inc., Procter & Gamble, Sara Lee ja Tate & Lyle.

**Pukit on yritetty pitää työtehtävänsä ääressä** asettamalla työtä arvioimaan peräti 25 itsenäistä työn tarkistajaa. Ilman muuta tuloksena on yksi merkittävämpiä yhteenvetoja ravitsemustutkimusten rahoituskuvioista. Suosittelemme lukemaan [koko raportin](#). Tässä joitakin huomioita (punaisella värillä olen merkannut omat tulkintani ja selvennykseni):

**Viime aikoina** on erittäin vilkkaasti käyty julkista keskustelua tieteellisen tutkimustyön alttiudesta joutua kaikenlaisten ulkoisten ja sisäisten vinoutumien uhriksi. **Eli, jos sokeriteollisuus rahoittaa jonkin tutkimuksen, niin kovin herkästi sokerista pyritään sanomaan jotain myönteistä jopa diabeetikolle ilmeisen jatkorahoituksen toivossa.** Toinen esimerkki voi löytyä lääketieteellisuuden rahoittamista kolesterolilääketutkimuksista ja ääriesimerkkinä toimii tulehduskipulääke Vioxin ympärille rakennettu propagandakoneisto, jolle vierasta ei ollut edes oman tiedelehden perustaminen ja valjastaminen markkinointivälineeksi!

**Vinoutumia ja häiriöitä tutkimustulosten tulkinnassa** voi esiintyä erittäin monella eri tasolla, mutta tässä yhteenvedossa keskitytään siihen miten voitaisiin valvoa teollisuuden rahoittamia tutkimushankkeita. Tärkeänä tekijänä on varmistaa tasapuolisen ja puolueettoman tiedon välittyminen tutkimustuloksista. Tätä pyritään edistämään kahdeksankohtaisessa työlistassa, jolla pyritään pitämään hallinnassa teollisuuden rahoittamat tutkimukset ja valvotaan sitä mitä tuloksista voidaan päätellä. Tässä yhteenvetona nämä työlistaan viedyt toimenpiteet (**minusta monet näistä kohdista ovat itsestään selviä asioita ja voi vain kysyä mitä tarvetta on poiketa näistä hyvistä ohjeista**):

1. tutkimus pitää suorittaa ja rahoittaa niin, että siinä pysytään asiassa, tuodaan esille asiat riittävän läpinäkyvästi ja asiallisesti suunnitellen. Tutkimuksessa pitää noudattaa vain hyväksytyjä tutkimusmenetelmiä ja osoittaa miten tutkimuksen väitteitä on todennettu tutkimuksessa. Työ tehdään edistämättä jotakin yksittäistä lopputulosta.
2. pitää vaatia, että tutkimuksen suunnittelussa ja suorittamisessa jätetään päävastuu tiedemiehille
3. ei saa hyväksyä mitään sellaista rahallista korvausta miltäkään taholta, joka voi vaarantaa tutkimusprojektin puolueettomuuden
4. tutkimuksen päätösvaiheessa on varmistettava, että kirjallisin sopimuksin on annettu tutkimusryhmälle vapaus ja velvollisuus julkaista tutkimustulokset jonkin määrätyn aikarajan puitteissa

5. julkaisuissa ja konferenssiesityksissä on ilmoitettava kaikki kaupalliset sidonnaisuudet
6. ei pidä osallistua teollisuuden rahoittamiin ja järjestämiin tilaisuuksiin tai esityksiin
7. varmistaa muille tutkijoille ja asiasta kiinnostuneille vapaa pääsy kaikkiin tutkimustuloksiin ja käytettyihin tilastollisiin menetelmiin
8. vaatia akateemisilta tutkijoilta, jotka tekevät töitä ulkopuolisille tutkimuslaitoksille, selkeät ilmoitukset siitä mikä heidän roolinsa on ollut tutkimuksessa

**Julkaisussa pohditaan** käsitettä "tieteellinen totuus" ja miten tätä totuutta pyritään edistämään uusilla tutkimuksilla. Selviää, että tieteellinen totuus on aika vaikeasti lähestyttävä asia. Kuitenkin tätä totuutta pitää tässä muuttuvassa maailmassa vaalia erityisen tarmokkaasti. On tärkeää pitää mielessä, että teollisuuden rahoittamilla tutkimuksilla saadaan elintärkeää tietoa, jota yhteiskunnan rahoittamilla tutkimuksilla ei voida saavuttaa.

**Minusta tämä oli tervetullut jatke avoimeen keskusteluun tutkimusten rahoituksesta. Mitä mieltä olet esitetystä kahdeksankohtaisesta toimenpideluettelosta?**

**Lähde:** Sylvia Rowe, Nick Alexander, Fergus Clydesdale, Rhona Applebaum, Stephanie Atkinson, Richard Black, Johanna Dwyer, Eric Hentges, Nancy Higley, Michael Lefevre, Joanne Lupton, Sanford Miller, Doris Tancredi, Connie Weaver, Catherine Woteki, Elaine Wedral. Funding food science and nutrition research: financial conflicts and scientific integrity. Nutrition Reviews 67 (5): 264-272, 2009

## Sohvaperunoiden pelastusoperaatio etenee

**\* \***

**Silmilleni hypähti tänä aamuna** (3.6.2009) [Yleisradion Tiedeuutisissa](#) mielenkiintoinen uutinen, joka kiinnostaa minua biokemistinä. Samalla se veteraanirheilijana tekee minut kovin surulliseksi. Luetaan ensin tämä uutinen ja kuullaan sitten selitykseni.

Yhdysvalloissa tutkijat ovat keksineet, miten hiiren maksa saadaan polttamaan rasvaa entistä tehokkaammin. Uuden menetelmän avulla jyrsijät eivät lihoa, vaikka ne söisivät miten paljon rasvaista ruokaa tahansa.

Samalla menetelmällä voidaan tehostaa myös ihmisen maksasolujen rasvanpolttoa.

Kalifornian yliopiston tutkijat siirsivät hiirten maksoihin kolibakteerin molekyylijä, joita tavallisesti tavataan bakteerien lisäksi vain kasveissa. Molekyylien vaikutus selittyi tietyn malonyyli-KoA:n vähentymisellä, mikä parantaa rasvan palamista. Molekyylit myös ikään kuin loivat uuden oikopolun rasvanpoltolle, tutkijat kuvailevat löydöksiään.

Tutkijoiden havainnot saattavat jonain päivänä johtaa lihavuutta ehkäisevään geeniterapiaan. Toistaiseksi niistä on enemmän hyötyä aineenvaihdunnan tutkimukselle.

Tulokset julkaisi tiedelehti Cell Metabolism.

**En ole vielä lukenut** tiedelehdessä julkaistua artikkelia, mutta olen vuoressa, että kyseessä on seuraava ilmiö: ravahappojen palaminen ns. beeta-oksidaation avulla mitokondrioissa ja sen keinotekoisesta tehostamisesta.

**Tässä ei ole mitään** ihmeellisyyksiä tarjolla. Rasvavarastojen käyttö energiaksi tapahtuu vapaita rasvahappoja polttamalla (oksidaatio). Tämä tapahtuu solun voimalassa, eli mitokondriossa. Rasvahappojen päätyminen mitokondrioiden sisään on varsin monimutkaisesta säätelyn varassa, mutta keskeisenä tekijänä on solun oma energiatilanne. Vain sellaisessa solussa, jossa on energiavaje, on tarvetta lisääntyneelle beeta-oksidaatiolle.

**Tiedeartikkelissa mainittu** malonyyli-koentsyymi A on tällainen solun energiatilanteen aistija. Mitokondrion ulkopuolella on "vahtimassa" malonyyli-koentsyymi A, joka on yksi tärkeä välivaihe monimutkaisessa rasvahappojen aineenvaihduntaketjussa. Kun solussa on riittävästi energiaa malonyyli-koentsyymi A estää vapaiden rasvahappojen pääsyn mitokondrioiden sisään poltettavaksi. Tekisi mieli puhua enemmänkin tästä

koentsyymistä ja karnitiini palmitoili transferaasi ykkösestä, mutta toivottavasti pääajatus tuli selväksi: jos solussa ei ole tarvetta lisäenergialle, malonyyli-koentsyymi A pistää jarruja päälle (säästetään rasvavarastoja tiukan päivän/hetken varalle).

**Voidaan yksinkertaisesti sanoa**, että amerikkalaistutkijat ovat kehittämässä sohvaperunan unelmaa: liikuntapillereitä. Kyseessä on siis sohvaperunoiden pelastusoperaatio. Makaamalla sohvalla voidaan soluihin luoda keinotekoinen energiantarve.

**Minä sanon teille:** Unohtakaa tuollaiset liikuntapilleri -ajatukset. Pistäkää lenkkarit jalkaan ja lähtekää 1-3 tunnin mukavalle kävely- tai juoksulenkille. Siinä ne malonyyli-koentsyymi A:t saavat kyytiä ja rasvavarastot hupenevat. Ja siellä lenkillä ajatukset virkistyvät. Luonnollisesti. Unohtakaa tällaiset tiedehömpötykset!

## [Kippari-Kallen ihmepillereillä lihavuuden kimppuun?](#)



**Lundin yliopiston tutkijat** ovat kehittäneet Kippari-Kallen voimaruosta - pinaatista - laihdutuspillerin. Tutkimukset ovat edelleen kovin alustavat, mutta pinaatin sisältämät tylakoidit näyttisivät auttavan hiiriä ja ihmisiäkin säilyttämään kylläisyyden pitempään.

**Tylakoidit ovat kasvien soluissa** olevia pieniä hiukkasia, joista lehtivihreä muodostuu. Tylakoidipitoista pinaattipillereitä saaneet koehenkilöt ja tylakoidipitoisia vihreitä keksejä syöneet hiiret laihtuivat kokeen aikana. Laihtuminen johtui professori Charlotte Erlandson-Albertssonin mukaan siitä, että pilleriä ja keksiä nauttineet olivat pitempään kylläisiä. Lisäksi koehenkilöiden veren rasva-arvot paranivat ja verensokeri tasoittui.

**Professori Erlandson-Albertsson on tutkinut lihavuutta ja ruokahalun säätelyä** 20 vuotta ja hän uskoo, että näillä tylakoideilla voi olla tulevaisuutta (tai sitten tutkimuksen rahoittajaa pitää rauhoitella ja kannustaa jatkamaan tutkimuksen tukemista, sanoo skeptinen Christer).

- **Jos tämä toimii** myös jatkotutkimuksissa, meillä on tärkeä väline lihavuuden ennaltaehkäisyyn ja mahdollisesti myös lihavuuden hoitoon. Lihavuusepidemian vallitessa ja pikaruuan voimakkaan esimarssin aikakautena, elintarviketeollisuus ei ole toiminut riittävän vastuullisesti. Ihmiselle on luonnotonta syödä pikaruokaa, sanoo professori [Netdoktor.se](http://Netdoktor.se):n haastattelussa.

**Professori Charlotte Erlandson-Albertssonin mielestä** suolainen ruokamme sekoittaa nälänhallintamme ja synnyttää sokerinhimon. Kylläisyys ei asu pelkästään suolistossamme. Pelkästään mahaa täyttämällä ja vyötä höllentämällä ei saavuteta kylläisyyttä. Tarvitaan myös aivojen tasolla syntyvää kylläisyyttä. Kun aivot viestittävät hormonien ja viestintäaineiden avulla kylläisyydestä, silloin voimme ajatella jotain muutakin kuin ruokaa koko ajan. Ja tämän viimeksimainitun seikan olemme saaneet aikaiseksi noilla vihreillä pillereillä, professori sanoo lopuksi.

## [Pähkinöitä painonhallintaan](#)



**Pähkinöitä syöneillä jenkeillä** ei jenkkakahvoja kertynyt kovinkaan pahasti. Pähkinöiden syöminen ei kiihdytä kilojen kertymistä, vaikka pähkinät sisältävät runsaasti rasvoja ja energiaa. Näin ollen pähkinöihin liitetyt terveyshyödyt eivät kumoudu liikakilojen terveyshaitoilla.

**Pähkinät ja niiden terveelliset rasvat** saattavat ehkäistä mun muassa diabetesta ja sydäntauteja. Kahdeksanvuotisen seurannan aikana mitä tahansa pähkinöitä vähintään kahtena päivänä viikossa syövät lihoivat keskimäärin puoli kiloa vähemmän kuin pähkinöitä vieroksuvat. Pähkinät saattoivat näin ollen jopa hieman auttaa painonhallinnassa. Yhteys todettiin yhtä lailla normaali- kuin ylipainoisilla.

**Pähkinöiden proteiini ja kuidut** voivat lisätä kylläisyyttä ja hillitä nälkää, mikä saattaa selittää nyt saadut tulokset. Samansuuntaisia havaintoja on tehty myös muissa tutkimuksissa.

**American Journal of Clinical Nutrition** -lehdessä julkaistuun tutkimukseen osallistui 51 000 tervettä 20-45 -vuotiasta yhdysvaltalaisnaista.

**Lähteet:** Ruokatiedon uutiskirje toimittajille, 1.6.2009 ja [American Journal of Clinical Nutrition 89: 1913-1919, 2009](#)

Juuso sanoi...

Niin, surullistahan tämä väestötason data alkaa olla kun niiden kertoma alkaa lähinnä osoittaa, millä keinoin kansa lihoo vähiten. Pähkinöitä syömällä paino nousi siis seurantajaksolla vain 5 kiloa. :)

maanantai, kesäkuu 01, 2009 4:07:00 ip.

Janne sanoi...

Tutkimustulos on ihan maukas pähkinä purtavaksi.

Kävin lukemassa artikkelin. Hyvin toteutettu kohortti: otettu huomioon monipuolisesti sekoittavina tekijöinä kaikki mahdolliset ravinnon komponentit, fyysinen aktiivisuus ja tupakointi. Vaikeaa selittää tulosta sillä, että pähkinöitä syövät tekisivät yksinkertaisesti vain enemmän muitakin terveystietoisia valintoja.

Kehtaisin silti väittää, että tämän uutisen alkuperäisessä otsikoinnissa, "Pähkinät eivät lihota", on aika paljon ilmaa. Tutkimuksessa kaksi annosta pähkinää oli yhteensä 56,7 grammaa. Tämä ei ole juuri mitään koko viikon energiankulutuksesta.

Toivottavasti olen väärässä, mutta tosi vaikea uskoa, että pari pikkuruista pähkinäannosta viikossa vaikuttaisivat aineenvaihduntaan jollain merkittävällä tavalla. Tämän takana olevista teorioista tulee vähän mieleen laihdutuspillereiden markkinointi.

Ei sillä että pähkinät ovat maukasta ja terveellistä ruokaa. Niitä on ilo suositella kohtuudella (enemminkin kuin kaksi annosta viikossa), vaikka en lähtisi ihan tolle "Pähkinät eivät lihota" linjalle. Samantyyppisistä kohorteista - tosin ei näin hyvin toteutetuista - on saatu myös pitkään tuloksia, joissa sokerin saannilla ei ole mitään yhteyttä ylipainoon.

maanantai, kesäkuu 01, 2009 7:23:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Pähkinöissä on merkittävät määrät magnesiumia, sinkkiä, seleeniä, E-vitamiinia, kuitua. En lainkaan ihmettele että niitä nauttivilla havaitaan positiivisia terveysvaikutuksia.

maanantai, kesäkuu 01, 2009 8:53:00 ip.

Golliwog sanoi...

Itekin olen huomannut, että on ainakin kahdenlaista nälkää: ravintoaineiden nälkää ja energian nälkää.

Ja kummasti se ravinteikas ruoka pitää nälkää ja mielihaluja aisoissa verrattuna täsmälleen saman verran (tai vaikka tuplaten) energiaa sisältävään kevyt-light-sokeriton-rasvaton-mauton-äitientekemä-"terveysruokaan".

maanantai, kesäkuu 01, 2009 9:48:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kiinnittäisin huomiota golliwogin mainitsemaan ravintoaineiden nälkään.

Onkohan olemassa tutkimusta jossa oltaisiin syötetty ihmisille sama energiamäärä suojaravinnetiheää ruokaa ja esim. vertailukohtana erittäin köyhiä ruokia kuten perunaa, riisiä, leipää ja pastaa näissä neljässä ei ole mitään ravintoainetta merkittävästi verrattuna niiden sisältämään energiamäärään.

tiistai, kesäkuu 02, 2009 7:14:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Toisaalta on itsestään selvää että henkilöt joilla on mukanaan tällainen "vhh elementti"

<http://www.finel.fi/food.php?foodid=11086&lang=fi>

lihovat vähemmän kuin muu väki, koska tällöin heidän ravitsemuksessaan hiilareiden osuus jää pienemmäksi jos muut tekijät kerran menevät tasan.

tiistai, kesäkuu 02, 2009 7:27:00 ap.