

Christerin ravintouutisia numero 4, tammikuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 4, tammikuu 2006.....	1
Johdanto	2
UUTTA!.....	3
Kahvia rintasyöpään.....	3
Mustaherukan ylistystä	4
Liiallisesta sokerin syönnistäkö sokeritauti?.....	4
Popsi, popsi porkkanaa.....	5
Omega-3-rasvahapot ja syöpä.....	5
christer luennoi - christer föreläser	6
Kolesteroli alas ruisleivän voimalla.....	7
Muuttuneet ravintottumuksemme	7
Ole johdonmukainen laihdutuksessa.....	9
Räväkkä kommentti ravintovalituksesta.....	10
Tietoa ravintoaineista vuodelta 1897	12
Oletko ylikunnossa?.....	20
Viini houkuttelee terveellisten ruokien äärelle?.....	22
Aikuistyyppin diabeteksen ongelma yllättävän suuri Suomessa	23
Ravintokuidut eivät mahdollisesti suojaakaan paksusuolen syövältä.....	23
Kofeiini voi olla vaarallista ennen treeniä!	25
Sipulipostin lumoissa	25
Väittäjä C- ja E-vitamiineista.....	27
Kalaöljyt auttavat masennukseen.....	27
Maitoprofessori tulossa	28
Korkea homokysteiniini syö luuta	28
D-vitamiinitutkimuksesta mainitsee BMJ positiiviseen sävyyn	28
Täysjyväviljaa iäkkäille	28
Lääketieteen lyhyt oppimäärä	29
Taistelua kaamosmasennusta vastaan	29
Kilpirauhaspotilaan Ravinto ilmestyy tänään	30
Kalaöljyt lieventävät urheilijoiden rasisustmaa	31
Kofeiini - naisten Viagra?	32
Ylipainoiset eivät oikeasti haluakaan laihtua.....	32
Rasvaista ruokaa kannattaa välttää	33
Peruna alunperin Perusta.....	34
Isoista D-vitamiiniannoksista hyötyä rinta- ja munasarjasyövän ehkäisyssä	35
Vitamiineista hyötyä paksusuolen terveydessä.....	35
Kartat kertovat suomalaisten ruokavaliosta ja terveysriskeistä	35
Kova alkoholinkäyttö lisää masennusta.....	35
Liikuntadietti toimii	36
Nuorten vatsavaivat eivät johtune maidosta	36
Lihavuus on tulehdustauti - mikä sytyttää tulen?.....	36
Urheilijat huomio! Soija pahensi sydänsairaiden hiirten olotilaa	37
Antioksidanteista ei apua ultramaratonaarin palautumisessa.....	37

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”.

Mainostilaa voi ostaa minulta! Hinnat alkaen 20 € / kk. Kysy tarjous. Vinkki: Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (18-vuotta) kaipaa lisää sponsoreita. Tänä vuonna poika on kovassa kunnossa ja seissyt keskimmällä pallilla lähes kaikissa kisoissa. Mitaliketjua olisi tarkoitus jatkaa SM-hiihdoissa 2006. Näkyvyyttä tuotteillesi on odotettavissa. Poika on esiintymistaitoinen, vaatimaton heppu. Hän pääsi alle 18-vuotisten maajoukkueeseen. Hän on saanut uusia sponsoreita! KIITOS! Tässä myös entiset sponsorit esillä. Lisää otetaan vastaan.



FORUM
DATORUM

ALANDSBANKEN

LÄHI
VAKUUTUS

FINNSEMENTTI ASPO

PAROC

RAISIO

MälöMarin
Oy LilmälöBät Ab

UUTTA!

Suosituksen jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaan "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 14.1.2006) täydet luku-oikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuodeksi 2006 voidaan hankkia seuraavasti:

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

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

Voit myös hankkia kirjani paperiversiona mm. näistä paikoista:

<http://www.sportmixer.fi> <http://www.svu.fi> <http://www.fimex.fi>

Hinta: n. 12 €

CD-levy "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 100 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 5000 sivua). Hinta: 50 € (saatavana vain suoraan minulta, uusi versio ilmestynyt tammikuussa vuonna 2006)

Luennot alkavat 1 € / kuuntelija (luennolla nukahtaneet saavat nukkua ilmaiseksi; toistaiseksi ei vielä ole kukaan nukahtanut) + km-korvaus (0,40 € / km).

Tiedustelut:

Christer Sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

Kahvia rintasyöpään

Lukeeko aikanaan respitissäsi näin:

Kahvia, 2 kuppia 3 kertaa päivässä tarvittaessa rintasyövän estoon.

Onhan se mahdollista ainakin jos on uskomista tuoreeseen kanadalaiseen tutkimukseen. Tutkimuksessa seurattiin kahvin mahdollisia suojavaikutuksia erityistä geenivirhettä kantavissa naisissa. Tunnetaan nimittäin useita geenivirheitä, jotka altistavat rintasyöväälle. Näistä tärkeimpiin kuuluvat BRCA1 ja BRCA2. Eläinkokeissa on osoitettu, että kahvin sisältämä kofeiini saattaa suojata näitä geenivirheitä kantavia naisia rintasyöväältä, mutta epidemiologista näyttöä ei ole toistaiseksi ollut. Kanadalaiseen tutkimukseen osallistui noin 1 700 jommankumman geenivirheen kantajaa.

Suomessa arvioidaan, että rintasyöpään sairastuvista naisista noin 2% on jommankumman

geenivirheen kantajia. Naisista alle 5% joi päivittäin yli kuusi kupillista kahvia. Heidän riskinsä sairastua osoittautui peräti 70% muita pienemmäksi. Suojavaikutus havaittiin vain kofeiinipitoisella kahvilla. Kofeiinitonta kahvia nauttineiden geenivirheen kantajien riski itse asiassa jopa kohosi hieman verrattuna kahvia käyttämättömiin. Tutkimusryhmän mukaan juuri kahvin kofeiini parantaa elimistön kykyä hajottaa naishormoneja, erityisesti estrogeeniä.

Lähde: [International Journal of Cancer](#) 118: 103-107, 2006 ja [Verkkoklinikka, 30.1.2006](#)

Mustaherukan ylistystä

Uudesta Seelannista kantautuu hyviä uutisia [mustaherukan](#) ystäville. Koeputkessa mustaherukan on todettu estävän solutuhoja, jotka johtavat mm. [Alzheimerin tautiin](#). Koeputkesta on tietenkin pitkä matka käytännön tasolle, mutta minä olen aina luottanut siihen, että luonnon antioksidanteilla on parantava vaikutus.

Alzheimerin taudin aiheuttajista ei ole täyttä selvyyttä, mutta nykytiedon valossa tälle taudille tyypilliset solutuhot lienevät ainakin osittain [vapaiden radikaalien ja hapetusstressin aikaansaannosta](#). Ja tähän hapetusstressiin [antioksidanttien](#) on todettu vaikuttavan estävästi. Mustaherukassa ja monissa muissa mustissa marjoissa lienee erityisen paljon terveellisiä antioksidantteja, joita sanotaan [antosyaaneiksi](#).

Harriet Millward (Alzheimer's Research Trust) pyytää suhtautumaan varauksellisesti tähän uutiseen: *Tämä on rohkaiseva tutkimus, mutta lisätutkimuksia tarvitaan, jotta koeputkessa saadut koetulokset ovat toistettavissa myös ihmisissä. Ei voida sanoa mitään mustaherukan parantavasta vaikutuksesta tähän tautiin, mutta nyt on löytynyt uusi myönteinen näkökulma sairauden hoitoon luonnonmenetelmin.*

Tohtori Spencer tutkijaryhmästä on paljon toiveikkaampi: *Tällaiset tutkimustulokset ovat hyvin jännittäviä. Vaikka emme voikaan taata tuloksia aivotasolla, meillä on oikeus toiveikkuuteen. Minä suosittelen lämpimästi hedelmien ja vihannesten nauttimista ja erityisesti mustaherukoiden popsimista!*

Lähde: [Health Telegraph, 30.1.2006](#)

Liiallisesta sokerin syönnistäkö sokeritauti?

Erkki Vähäsarja kysyy: Onko veteraaneilla havaittu sokeritaudin puhkeamista sen johdosta, että me kaikki käytämme paljon hiilihydraattia? Täsmennettynä: Kun käyttää esim. Pro Gainer-tuotetta ohjeiden mukaisesti parin kuukauden ajan vuodessa massan lisäämiseksi ja voiman hankkimiseksi ja juomassa on hiilihydraatteja 41 g/100g, josta sokereita 5,7g niin onko minunlaiselleni laihalle pikajuoksijalle (195 cm/87 kg) odotettavissa sokeriongelmaa ottaen huomioon, että suvussa ei ole sokeritautia, paitsi isälle se tuli 80-vuotiaana, mutta niin lievänä, että ei tarvinnut lääkettä. Hän eli 86-vuotiaaksi. On myös ennen treeniä nautittavaa Malto Energyä, jossa on 94,5 g/100 h-hydraattia, josta sokereita 6,5 g . Tätä tuotetta olen käyttänyt hyvin harvoin. 1250 g:n pussi on venynyt kaapissa jo puoli vuotta. Palautumisjuomissa on myös runsaasti hiilihydraatteja, kuten Gainomaxissa. Kun minäkin syön runsaasti leipää, enimmäkseen kokojyvä- (pullaa ei edes joka kuukausi) ja kaurapuuroa ja kun maidossa ja melkein missä vaan on sokeria, niin onko tullut mainioitten urheilutohtoreitten (joita Jyväskylässä viime helmikuussa kuulimme) tutkimuksissa esille ikääntyvillä urheilijoilla ongelmaa hiilihydraattien lisäämisen takia? Minulla on meneillään neljäs harjoitteluvuosi, ja koko ajan olen käyttänyt Osuuskaupan hyllyltä saatavia urheilujuomia, mutta lähes aina vähemmän, kuin valmistaja on suositellut, harvoin suositeltua määrää. Kysymykseni taustalla on sekin, että mitä tietoa on urheilujuomien maksimisuositusten vaikutuksesta pitkäaikaisessa käytössä sokeritaudin suuntaan? Kun meikäläinenkin ilmeisesti

juoksee niin kauan kuin paikat kestävät, toivoakseni vielä 30 vuotta, jos Luoja sen suo. Kesäkuussa olin selkäkivussa, jäi Kalajoki väliin. Samoin jäi väliin kolmelta nuoremmalta Nivalan miesveteraanilta revähdyksen takia. Onneksi naiset panivat paremmaksi! Matti Kiviojan selkä on reistannut, joten hän oli sen takia pois Kalajoelta. Heinäkuun lopulla pääsin harjoittelemaan. Elokuussa kulki jo juoksu ja syksy on treenattu kovasti. Sokerikysymys tuli pintaan, kun vaimolla puhkesi sokeritauti. Hänellä sitä on sekä äidin, että isän puolella.

Terveisin: Erkki Vähäsarja, 58 v, Nivala

Ravintovalmentaja, christer sundqvist, vastaa: Ensinnäkin, kiitos mielenkiintoisesta kysymyksestä. Toiseksi, teillä ei ole mitään aiheita huoleen. Sokerin syönnistä ei terveelle ihmiselle kehity sokeritautia. Iloisella 1950-luvulla asiat olivat toisin. Silloin todellakin pidettiin sokerinsyöntiä sokeritaudin aiheuttajana. Nyt tiedämme onneksi enemmän tästä tavattoman yleisestä taudista. Aikuisiän sokeritaudin kehittymiseen vaikuttaa eniten keskivartalolihavuus, liikkumattomuus ja muut ns. metaboliseen oireyhtymään liittyvät taudin oireet. Sairaus ilmaantuu salakavalasti ja vähitellen ja siihen sairastuvat yleensä keski-ikäiset ylipainoiset henkilöt, joilla saattaa olla perinnöllinen alttius sairauteen (periytyvyys on 40% jos jommallakummalla vanhemmalla on todettu sokeritauti ja 70% jos se on molemmilla vanhemmilla). Ensioireina aikuistyypin sokeritaudissa esiintyy voimistuvaa janontunnetta ja itsepintaista väsymystä. Mikään maailmanloppu sokeritaudin saaminen ei ole. Sairaus pysyy kurissa varsin hyvin pysyvillä ruokailutottumusten muutoksilla. Tarpeen vaatiessa hoidossa joudutaan turvautumaan insuliinipistoksiin. Mutta teillä ei siis ole aiheita huoleen. Liikunta-annokseen pitää huolen siitä, että metabolinen oireyhtymä pysyy kaukana ja nauttimanne nopeastikin sokeroituvat hiilihydraatit tulevat kehonne käyttöön. Mainitsemanne lisäravinteet ovat ehkä paikallaan silloin kun harjoitus on erityisen rasittavaa. Mitään pakottavaa tarvetta ei ole nauttia lisäravinteita. Toki saatte monipuolisesta ravinnosta kaikki tarvitsemanne ravintoaineet ja uskoisin teidän voivan enemmänkin luottaa ruisleivän ja kaurapuuron voimaan. Viimeisimpien tutkimustulosten mukaan veteraaniurheilijoiden olisi hyvä nauttia 12-15% hyvälaatuisia valkuaisaineita varmistaakseen riittävän hyvän palautumisen suorituksista, hiilihydraatteja kannattaa nauttia 60-65% ja rasvan määräksi jättää 25% Osuuskaupan hyllyltä kannattaa valita myös runsaasti kasviksia ja hedelmiä puhtia antamaan. Toivotan teille runsain määrin antoisia liikunnan siivittämiä päiviä!

Kysymykseen on vastattu **Ikiliikkuja-lehdessä 1/2006**

Popsi, popsi porkkanaa...



Isoäiti oli sittenkin oikeassa! Kun hän pyysi sinua syömään paljon porkkanoita, muita vihanneksia ja hedelmiä, hän ehkä perusti tämän tiedon äidillisiin vaistoihinsa. Nykyaikaiset tutkimukset vahvistavat isoäidin viisauden: Vihannekset ovat terveellisiä!

Lue lisää tästä [Doc to Doc - blogissa](#) (<http://doctodoc.blogspot.com/2006/01/eat-your-vegetables.html>) tai [BBC Health Newsistä](http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/4649508.stm) (<http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/4649508.stm>).

Omega-3-rasvahapot ja syöpä

Olemme tottuneet kuulemaan hyviä uutisia omega-3-rasvahapoista ja terveydestä. Tunnetussa amerikkalaisessa tiedelehdessä [Journal of the American Medical Association](#) on ilmestynyt yhteenveto, jossa ei löydetä tukea omega-3-rasvahappojen syöpää vähentävälle teholle. **Näin tylyyn johtopäätökseen** päätyvät [RAND Health](#)in tutkijat [Greater Los Angeles VA Healthcare System](#)issä. He ovat tarkistaneet vuosina 1966-2005 ilmestyneiden 38 erillisen tutkimuksen tuloksia sillä silmällä löytyykö tukea ajatukselle, että näitä rasvahappoja kannattaa syödä syövän torjumiseksi.

Onko tämä katastrofi kalaöljyjä sisältävien tuotteiden markkinoille? Minun oli ihan pakko kysyä tätä [tohtori Matti Toloselta](#) ja tällaisen vastauksen sain:

Tämä ei ole mikään katastrofi, sillä analysoiduissa tutkimuksissa on käytetty kovin erilaisia kalaöljyvalmisteita ja erilaisia päiväannoksia. Kuten nyt tiedämme, eivät kalaöljyn kaikki rasvahapot suinkaan ole antikarsinogeenisia, kuten EPA on. Perinteisissä valmisteissa DHAn suhde EPAan on 3:2 ja lisäksi niissä on omega-3:a vain noin 50-60 %, loput ovat omega-6-, omega-7-, omega-9- ja saturoituja rasvahappoja triglyseridimuodossaan, jotka ovat herkkiä hapettumaan itsestään (auto-oksidaatio). Amerikkalaiset tunnetutkin valmisteet osoittautuivat kehnoiksi tässä Indianan yliopiston äskeisessä [analyysissä](#). Hapettuneista rasvahapoista, etenkin DHA:sta syntyy [isoprostaaneja](#) jotka voivat kumota EPAn antikarsinogeenista vaikutusta. Karoliininen Instituutti on toista mieltä kalaöljyn [antikarsinogeenisyydestä](#), samoin muut [tutkimuslaitokset](#). Epidemiologisissa analyyseissa on aina monia virhelähteitä, vaikka niiden takana olisivat arvostetut tutkimuslaitokset. Omega-3:n osuutta syöpätaudeissa tutkitaan vilkkaasti edelleen ja uutta tietoa julkaistaan kaiken aikaa. Sitä paitsi syövän ehkäisyssä tarvitaan monia muitakin suojaravinteita, kuten [SUVIMAX-tutkimuskin](#) osoitti.

Päädyttiin johtopäätökseen, että omega-3-rasvahappojen ja syövän ehkäisyn välillä ei ole yhteyttä.

vastaan

Omega-3-rasvahapot ehkäisevät syöpää.

Jään odottamaan teidän kommenttejanne.

christer luennoi - christer föreläser

Pistän tähän lähikuukausien yleisöluentoni. Ehkä löytyy Teitäkin kiinnostavaa kuunneltavaa tai saatte otsikoista ajatuksenpoikasia? Tulen mielelläni luennoimaan Teidänkin luoksenne.

Här kan ni se mina föreläsningar för allmänheten under de kommande månaderna. Kanske något intresserar även Er eller kanske ni inspireras av någon rubrik? Jag föreläser gärna även hos Er.

30.1.2006 kl. 12.00-12.45 Hur mår du - mår du bra?, Björkboda

2.2.2006 klo. 18-20 Kilpirauhaspotilaan ravinto ja liikunta, Kotka

9.2.2006 klo. 18-20 Kilpirauhaspotilaan ravinto ja liikunta, Kouvola

18.2.2006 klo. 15-17 Uutta tietoa urheilijan ravitsemuksesta, Turku

24-26.2.2006 Ravinto on nähtävä kokonaisuutena. Kilpirauhasliiton kuntoutuspäivät, Hämeenlinna
4.3.2006 klo. 13-15 Uutta tietoa kilpirauhasihmisten ravinnosta, Lahti
25.3.2006 kl. 13.00-14.30 Idrottarens näring, Kisakallio, Pojo
2.4.2006 klo. Tietoisku miesten painonhallinnasta, Mies10 tapahtuma, Caribia-halli, Turku
6.4.2006 klo. 18-20 Kilpirauhaspotilaan ravinto ja liikunta, Vaasa

Kolesteroli alas ruisleivän voimalla



Nyt ruvetaan tekemään kolesterolia alentavaa [ruisleipää](#) Suomessa.

Fazer Leipomot on juuri äsken saanut EU:n komissiolta markkinointiluvan kolesterolia alentavalle ruisleivälle. Hakemuksen käsittely kesti peräti viisi vuotta.

Nyt kun asian julkinen osa on saatu päätökseen uskon, että on mahdollista kehittää useita uusia kolesterolia alentavia leipätuotteita, arvioi tutkimus- ja kehitysjohtaja Sampsa Haarasilta yhtiöstä.

Lupa koskee kasvisteroleilla täydennettyä ruisleipää. Kasviksista saatavien sterolien kolesterolia alentava vaikutus perustuu siihen, että ne eivät imeydy ihmisen suolistosta ja estävät myös näin kolesterolia imeytymästä.

Kuva: [Fazer Leipomot](#)

Teksti: [Talentum, 25.1.2006](#) ja [Fazer Leipomoiden Lehdistötiedote, 25.1.2006](#)

Muuttuneet ravintotottumuksemme



[Newsweekin](#) toimittaja Anne Underwood on haastatellut mm. Harvardin lääketieteellisen tiedekunnan johtajaa tohtori [Walter Willettiä](#).

Me saamme ravinnosta liian vähän vitamiineja ja hivenaineita. Syy ei ole ravinnossa sinänsä vaan ravintotottumuksemme ovat muuttuneet huonompaan suuntaan. Me syömme yksinkertaisesti liian paljon epäterveellistä ruokaa.

Korjausresepti on tuttu: Syökää enemmän kasviksia, nauttikaa omega-3-rasvahappoja, D-vitamiinia ja kalsiumia tarvitaan runsaammin (ehkä jopa ravintolisänä), kromia kannattaisi

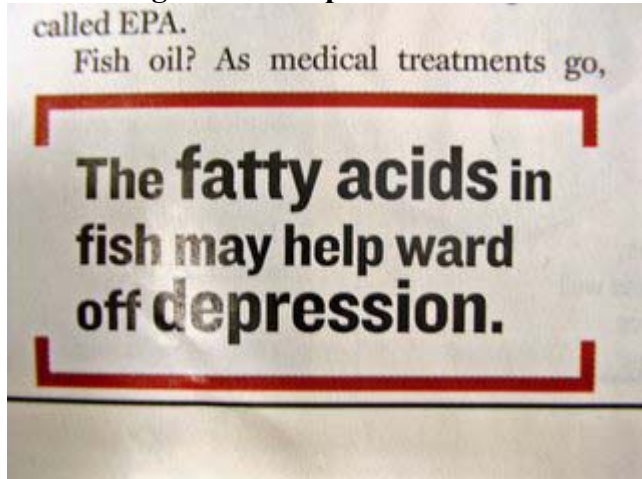
harkita ja kalium on tainnut päästä unohtumaan.

Muutama asiaa valaiseva poiminta lehdestä:

Kalsiumi on enemmän kuin luitten vahvistaja. Se on välttämätön aine hermoärsykkeiden välityksessä ja sitä tarvitaan ylläpitämään sydämenlyönnit normaalina. Se kiihdyttää hormonien eritystä ja toimii entsyymireaktioiden käynnistäjänä. Joidenkin tutkimusten mukaan se voi jopa ehkäistä paksusuolen syöpää. Ja tätä kalsiumia pitäisi nauttia paljon enemmän kuin nykyisin. Vain puolet amerikkalaisista saa riittävästi kalsiumia, sanoo tohtori Felicia Cosman kansallisesta Osteoporoosisäätiöstä. Päivittäiset suositukset ovat 1000 milligrammaa aikuisille, 1200 yli 50-vuotiaille naisille ja 1300 murrosikäisille lapsille.

D-vitamiinin tarpeemme on jatkuvan kiistan aiheena. USA:n hallitus suosittelee 200-600 kansainvälistä yksikköä (KY) päivässä, mutta yhä enemmän löytyy tieteellistä tukea ajatukselle, että tämä on liian vähän. Viime kuussa Cedric ja Frank Garland kirjoittivat, että 1000 KY:tä päivässä voi puolittaa riskin sairastua paksusuolen syöpään ja vähentää rinta- ja munasarjasyövän esiintyvyyttä 25 prosenttia. Tohtori Michael Holick Bostonin yliopistosta on pannut ihotautilääkärin käsityskyvyn lujille suosittelmalle kesäisin 5-10 min aurinkokylpyjä ilman aurinkorasvaa 2-3 kertaa viikossa. Monissa maissa talvella auringon säteet eivät paista tarpeeksi vahvasti D-vitamiinin tuotannon käynnistämiseksi iholla. Tilapäisen vajeen täyttämiseksi hän suosittelee vitamiinipillereitä, kalaa ja terveystuotteita.

Missä omega-kolmoset piilottelevat? Ruokamme sisältää sekä lyhytketjuisia ALA-rasvahappoja



että pitkäketjuisia EPA- ja DHA-rasvahappoja. Suurimmat terveyshyödyt löytyvät pitkäketjuisista rasvahapoista. Amerikan Sydänyhdistys suosittelee rasvaisten kalojen syöntiä ainakin kaksi kertaa viikossa sydän- ja verisuonisairauksien estämistä varten. Sellaisille potilaille joilla jo on sydäntauti määrätään 1000 mg EPAa ja DHAta päivittäin, joko kaloista tai ravintolisinä.

Kromia tarvitsemme tavattoman vähän, joten päivittäiset tarpeemme tulevat ilmeisesti tyydyttyä. Jotkut tutkimustulokset osoittavat kuitenkin, että kromia ei ehkä kuitenkaan saada tarpeeksi ravinnosta. Syynä näyttäisi olevan

jalostettujen sokerituotteiden suuri nauttiminen. Ratkaisu ongelmaan löytyy parsakaalista, omenista ja muista hedelmistä samalla kun vähennämme jalostettujen sokerituotteiden nauttimisen mahdollisimman vähin. Terveystoimijat voivat harkita ravintolisä kromipikolinaatin nauttimista 25-35 mikrogrammaa päivässä. Kokeissa on käytetty niinkin suuria annoksia kuin 200 ja ylikin.

Nykyiset suositukset kaliumin suhteen ovat 4700 milligrammaa päivää kohti, mutta useimmat ihmiset eivät pääse lähellekään tätä. Kummallista, sillä se ei ole vaikeaa. Muutamassa perunassa on jo 950 milligrammaa. Neljällä viikunalla päästään jo 540 mg:aan ja lasillinen appelsiinimehua sisältää 450. Ihmisten pitää tottua syömään monipuolisemmin, silloin saamme kaliumin lisäksi riittäviä määriä kaikkia muitakin ruoan sisältämiä ravintoaineita.

Loppujen lopuksi optimaaliseen ravintoon ei ole oikotietä. Terveystemme tukirankana on liikunta ja terveellinen ruokavalio. Ei tuohon voi muuta sanoa kuin, että tuokaa lisää kasviksia pöytään!

Lähde: Newsweek 23.1.2006, sivut 38-43

Matti Tolonen said...

Christer hyvä, et ilmeisesti tunne Jorma Kumpulaisen väitöskirjaa, jossa selvitettiin suomalaisten kromin saantia ravinnosta. Se jäi keskimäärin 29 mikrogrammaan/vrk, kun viranomaissuositus on 50-200 µg/vrk. Kumpulainen yritti saada ravitsemustieteilijöitä koostamaan sellaisen aterian suomalaista aineksista, joista olisi saanut suositellun määrän. Kukaan ei onnistunut!

Jorma Kumpulainen toimi pitkään Jokioisten Maatalouden tutkimuskeskuksen johtajana. Nyt hän on sieltä eläkkeellä ja hänet on nähty usein Espanjan Aurinkorannikolla.

Orgaanista 3-arvoista kromia on muutakin kuin pikolinaattia, nimittäin B3-vitamiiniin eli niasiiniin sidottua kromitrikinotinatia. Sitä on tutkittu diabeetikoilla ja ylipainoisilla. Suuret päiväannokset, jopa 1000 µg näyttävät olevan hyödyksi. Orgaaninen kromi on turvallista ainakin 5000 µg:n päiväannoksilla.

Näistä ja muista kromiasioista voi lukea lisää
www.biovita.fi/suomi/terveysivut/kromi.html
26 tammikuu, 2006 17:14



Anonymous said...

Yleinen mielipide on, että kromia ei tarvitse purkista hakea, muuta kuin ehkä 1950-luvun jenkkiauton puskuriin. Tolonen liioittelee!

26 tammikuu, 2006 20:56

Ole johdonmukainen laihdutuksessa

[Petri Kaipainen](#) on ansiokkaalla tavallaan lukenut [JAMA](#)-lehden ([lyhennelmä](#)) vertailevaa tutkimusta laihdutusdieeteistä. Lukekaa huolellisesti Petrin juttu ja alkuperäisjulkaisu. Olen monessa asiassa täysin samaa mieltä kuin artikkelin kirjoittaja. Tässä tärkeimmät havainnot:

- Lievä ylipaino ei ole kovin vaarallista.
- Lievästä ylipainosta luisuu kuitenkin helposti lihavuuteen.
- Sairaalloinen lihavuus kohottaa jo huomattavasti kuolemanvaaraa.
- Vaikeaa lihavuutta hoidetaan lääkkeillä (Orlistaatti, sibutramiini) ja laihdutusleikkauksilla (Säädettävät mahapannat, mahantypistysleikkaus).
- Laihduttaminen on yllättävän vaikeaa.
- Ihmedieettien tulokset eivät ole pysyviä, vaan vanhat ruokailutottumukset palaavat pian takaisin.
- Hyvä laihdutusruokavalio on sellainen, jota voi noudattaa koko loppuelämän ajan.
- On järkevää käyttää useimmista ruoka-aineista vähärasvaisia vaihtoehtoja, jolloin pysyvä muutos on helpompi toteuttaa.
- JAMA-lehdessä julkaistussa tutkimuksessa verrattiin toisiinsa neljän tunnetun dieetin tehoa. Nämä olivat Atkinsin dieetti, Painonvartijoiden dieetti, Zone-dieetti ja Ornish-dieetti.
- Pitkään jatkettaessa Atkinsin dieetti voi olla haitaksi, koska ravintokuitujen saanti jää pieneksi ja dieetti voi vaikuttaa haitallisesti aineenvaihduntaan.
- Painonvartijoiden dieetti on neljästä tutkitusta turvallisista ja toimivista, koska se tähtää jo valmiiksi pysyvyyteen.
- Zone-dieetin toteuttaminen on aika hankalaa. Proteiinin määrä on turhan suuri ja ongelmana on myös hyvälaatuisten hiilihydraattien vähyys.
- Ornish-dieetti on vähärasvainen, kasvisravintoon keskittyvä dieetti. Sen etuna on keveys ja helppo toteutettavuus.
- Tutkimuksen tulos yllättää. Sen mukaan ei ole välttämättä oleellista, mitä dieettiä noudattaa, kunhan on johdonmukainen.
- Uusien muotien matkiminen ja tempoileva ruokakäyttäytyminen näyttää johtavan epäonnistumiseen.
- Atkinsin dieettiä noudattaneet laihtuivat noin 2 kiloa, muita dieettejä noudattaneet noin 3 kiloa.
- Painonvartijoiden dieettiä ja Zone-dieettiä noudattaneet olivat uskollisimpia ja sinnittelivät useammin tutkimuksen loppuun asti kuin muut.
- Tutkimuksessa ei kiinnitetty huomiota liikuntaan, vaikka se on toki tärkeä osa laihdutusta ja tavoitepainossa pysymistä.
- Liikunta ei yksin riitä, mutta se tehostaa selvästi ruokavalion vaikutusta painoon.
- Terveystieteissä ei valitettavasti ymmärretä palkata ravitsemusterapeutteja, vaikka on selvää, että ihmiset eivät selviä yksin paino-ongelmiensa kanssa.
- Painonhallinta ja liikunta ovat tupakoimattomuuden ohella parhaat terveyden avaimet.

Räväkkä kommentti ravintovalistuksesta

Kirjoitin seuraavan räväkän kommentin eräälle mielenkiintoista ravintoaiheista blogia ylläpitävälle [opiskelijalle](#):

Kirjoittelet ravitsemusasioiden ristiriitaisuuksista. Sitähän siinä on. Vaihtoehtoiset ruokavaliot tuovat mielenkiintoisia haasteita ja ristiriitoja virallisen ravintovalistuksen vaalijoille (KTL). Minua lähinnä harmittaa virallisen (oikean?) ravintovalistuksen tylsä esitystapa ja järjettömän jääräpäinen jäkättäminen oman linjan erinomaisuudesta. Vaihtoehtoisten ruokavalioiden esittelyissä on sellaista pirteää räväkkyttä, joka näyttäisi uppoavan kansaan vaikka sitä ei aina ankuroitaisikaan länsimaiseen tiedekäsitykseen. Minä olen itse yrittänyt olla räväkkä virallisen ravintovalistuksen puolustaja ja huomannut miten vähän juuri tätä uskalletaan ymmärtää professoreiden ja ravintotutkijoiden parissa. Tuntuu siltä kuin värikkyyttä olisi pannassa tuolla tutkimuspuolella. Mitä korkeampi virka, sitä syvempi hiljaisuus ottaessani yhteyttä. Kaikkein naurettavimmin tämä tulee ilmi kun pyydän kommenttia johonkin ravintoasiaan. Näen kyllä että sivuillani käydään vierailemassa kyseisestä tutkimuslaitoksesta useita kertoja päivässä, mutta kommenttia ei heru. Sähköpostiin saattaa kuukausien viiveiden jälkeen tulla muutaman rivin sepustus lähinnä yläastetasoista päättelyä ja jokin lukuinnostusta syventävä viittaus tutkijan omiin tutkimustöihin. Saatko nauttia värikkäistä ja osaavista opettajista? Onko sinulla selitystä tälle kummalliselle värikkyydeni vastustusilmiolle - onko se peräti kateellisuutta, vai vielä pahempaa - vieraantumista tosielämästä? Millaisen linjan sinä aiot ottaa? Tätä olisi ehkä hyvä pohtia ennenkuin "menet pilalle" liiasta lukemisesta :-)
Kiitos pirteästä blogistasi, jota mielelläni seuraan! Terveisin, christer

Kommenttia pukkaamaan siitä, eikö vain? Voitte kirjoittaa nimimerkillä mikäli ei teitä huvita omalla nimellä esiintyminen. Kommentin voivat luovuttaa myös ne älykkäämmät tutkijat, jotka eivät vielä "bloggaa" :-). Kommenttiosioista löytyy tällainenkin mahdollisuus.

Nuori ravitsemustieteen opiskelija, [Janne Huovila](#), on omassa blogissaan lähtenyt kehittelemään omia ajatuksiaan ravintovalistuksen kiemuroista. Hänellä on raikas lähestymistapa asiaan! Kannattaa lukea hänen kirjoituksiaan. Tässä muutama poiminta kirjoituksesta, jonka hän on otsikoinut [Ravintokeskustelu - onko sellaista](#) (suluissa omat vaatimattomat kommenttini):

Enpä ole juurikaan törmännyt rakentavaan vuorovaikutukseen vaihtoehtoisesti ja perinteisesti ravitsemuksesta ajattelevien ryhmien välillä. (Juuri tämä on se draaman perusjuoni. Molemmat osapuolet pitävät käsityksistään lujasti kiinni, suoranaisesti varotaan näyttämästä pienintäkään myönteisyyttä toisen osapuolen näkökannoissa. Piristäviä poikkeuksia on onneksi tullut vastaan.)

Jokaisesta perinteisestä käsityksestä poikkeavasta ajatuksesta tai tutkimustuloksesta kerrottaessa muistutetaan [kuntosaliharjoitteluun erikoistuneen lehden toimesta] kuinka ravintotieteilijät ovat hakoteillä. (Tästä on valitettavasti runsaasti omakohtaisia kokemuksia. Kerron yhden. En ole ikimaaailmassa tutkijanurallani kokenut niin paljon nöyryytystä kuin silloin kun lähdin [Pakkotoiston](#) keskustelukanavalla puhumaan ketoosista varoittavaan sävyyn. En mitenkään voinut arvata, että käyttämäni perinteinen termi ketoositilasta - ketoasidoosi - aiheuttaisi todellisen ajohardin tuolla keskustelukanavalla missä kyseenalaistettiin koko tieteellinen tuotantoni! Sittenmin ajohardin synnyttänyt vaihtoehtoisen tiedekäsityksen omaava henkilö (AM) on ollut minuun yhteydessä moneen kertaan hyvinkin sävyisään sävyyn, mahdollisesti huomattuaan, että hänen järjenjuoksunsa pimentyi tuona kohtalokkaana syksynä. Keskusteluketju on sittenmin katkaistu ja ilmaan on jäänyt AM:n legendaarinen analyysi ravintopuolen osaamisestani: [Potaskaa!](#) Minä kunnioitan tätä suomalaista tutkijaa ja pidän hänen kirjoituksiaan, ei suinkaan potaskana, vaan varteenotettavana näkemyksenä asiasta. Meitä ravintovalistajia on liian vähän, jotta meillä olisi varaa olla sotajalalla

keskenämme.)

Ravintovalistusta ylläpitävät laitokset, eivät ole ymmärtäneet, että niiden arvovaltaa ei tavallisen ihmisen silmissä ole (enää) itsestään selvyys. (Onneksi arvovalta on rapissut, sanoisin! Tästäkin minulla on useita esimerkkejä. Traagisin lienee erään juuri valmistuneen ravintotieteilijän totaalinen pimahtaminen kun hän sai minulta ystävällisen kirjeen, missä huomautin, että hänen [tekstinsä oli liian vaikeasti ymmärrettävää](#) kohderyhmälleen, eli nuorille urheilijoille. Tarjosin hänelle yhteistyötä, sillä minulla saattaisi olla mahdollisuuksia välittää tuo tärkeä sanoma helpommin omaksuttavassa muodossa. Lähetin hänelle esimerkin, missä käänsin hänen tekstinsä ymmärrettävään muotoon. Se johti monien käänteiden jälkeen inhottavaan ylimielisyyteen ja vaatimukseen poistaa hänen nimensä maininta kaikesta kirjallisesta tuotannostani. Sen toki tein. Mielestäni hänen ylimielisyytensä ja ryhtymisensä yliopistolliseen snobbailuun hipoi jo mauttomuuden rajoja. Onnea hänelle jatkossa. En vieläkään tosin ole törmännyt sellaiseen nuoreen urheilijaan, joka olisi näkyvälle paikalle (Suomen Olympiakomitea) sijoitettua ravintovalistajan tekstiä jaksanut lukea läpi. Lähinnä sitä on pidetty huvittavana esimerkkinä, miten ravinnosta ei pitäisi valistaa.)

Itse olen ainakin omaksunut ajatuksen, että tiedon perille menoksi on vähintään yhtä tärkeää se miten asian ilmaiset, kun se mitä sanot. (Jep, tässä nyt täytyy taas ihailla nuoren lupaavan opiskelija Huovilan kypsää ajatuksen kulkua. Ravintovalistuksessa ei voi onnistua jos ainoaksi tavaksi jää oppikirjan sivuilta haetun tiedon toistaminen kohdeyleisölle. Ainakin niissä paikoissa missä minä olen luennoinut on vastassa ollut valistunut kuulijajoukko. Kuulijat ovat tienneet ravinnosta tosi paljon ja he olivat jo kuulleet niin monta hyvää ja vielä paljon enemmän huonoja esitelmiä ravinnosta, että olisin lisännyt ahdinkoa kaivamalla esiin ruokakolmiot ja lautasmallit. Sen sijaan olen [puhunut paljon](#) siitä miten ravintokäyttäytymiseemme liittyy niin paljon tunnetason ongelmia. Jos yleisö edelleen on hereillä luennon loppupuolella voi toki kaivaa esille jotakin oppikirjastakin. Tärkeintä mitä ravintovalistaja voi tehdä on tutustua tarkoin kohdeyleisönsä tai yksittäisen henkilön taustoihin, että voi päähuomion asettaa niihin lukuisiin päivänpolttaviin kysymyksiin ravinnosta mitä näillä voi olla. Muunlainen luennointi tai valistus pitäisi kriminalisoida!)

Toistaiseksi voin sanoa, että taiteiden jossain perinteisten ja vaihtoehtoisten käsitysten välimaastossa. Lähestyn asioita mieluummin ihmisten arkisista kokemuksista käsin ja tahdon todella mitata mitä tutkimuslaitoksella on tarjottavana. Toivottavasti kykenen kentän ja tutkimuksen välistä kuilua kaventamaan omalla kohdallani. (Tämä on aivan oikea lähestymistapa. Ei kannata vetäytyä minkään bunkkerin sisään omine ideoineen. Vuosikaudet epäluuloisesti suhtautuneena [tohtori Matti Toloseen](#) päätin yhtenä kauniina kesäpäivänä lukea hänen tuotannostaan kaiken esillä olevan, harkiten ja tietolähteet selvittäen. Siitä on lähtenyt liikkeelle tavattoman kova urakka, jolle ei loppua ole näköpiirissä. En voi sanoa olevani samaa mieltä kaikesta mitä hän kirjoittaa tai mitä hän puhuu, mutta niissä asioissa missä harmoniat ovat kohdallaan, niissä minä olen todennut tämän tohtorin aivan ilmiömäiseksi tietolähteeksi. Meillä ravintovalistajilla tulee olemaan rutkasti töitä tutkimustiedon välittämässä kansan syville riveille. Minä olen lapsellisesti sitä mieltä, että lähes kaikki tutkimustulokset on vietävissä jäykkien akateemisten piirien parista kansankielelle jalostetussa muodossa. Meillä on tutkijoina nähdäkseni tämä velvollisuus! Tutkija, joka ei pysty tähän kansanomaiseen lähestymistapaan, antakoon rohkeasti tämän tehtävän jollekin ravintotoimittajalle. Jos ei näinkään synny järkevää tekstiä, sitä ei myöskään väkisin pidä tyrkyttää kansalaisille luettavaksi tai kuunneltavaksi.)

linda said...

Olisikohan virallisen puolen tutkijoilla tietoa muuttai taitoa. Tutkimuksia tehdään ja istutaan komiteoissa, mutta ei ole alkeellisintakaan kykyä markkinoida löytöjään ravintotiedon parissa. Veteraaniuhreilijan sivut ovat pikkeuksellisen mielenkiintoiset.
22 tammikuu, 2006 14:21



biponainen said...

Myötäillen Lindan käsitystä poikkeuksellisen mielenkiintoisista sivuista. Paljon luomisintoa toivottaen käyn jatkossakin sivuillasi. Olen lukenut Kilpirauhaskirjaasi ja se on todella hyvin kirjoitettu.

22 tammikuu, 2006 21:43



[Janne](#) said...

Sivuillani on kommentiesi innoittamana kirjoitettu juttu. Siitä tuli niin pitkä, etten viittänyt sitä kopioida suoraan tähän. Kiitos kommenteista, ne avasivat taas uusia näkökulmia omaan ajatteluuni!

22 tammikuu, 2006 23:07



[christer sundqvist](#) said...

Olin **janne** oikein tyytyväinen kun sain lukea pohdiskellen syntyneen kirjoituksesi. Tuskin minun roolini tuossa artikkelissasi on ollut kovinkaan merkittävä. Kypsiä ajatuksia on blogissasi ollut sen verran paljon, että ennen pitkää olisit tuollaisen jutun kirjoittanut joka tapauksessa. Minä toimin korkeintaan artikkelisi innostajana. Seurataan toistemme blogeja jatkossakin!

Tietoa ravintoaineista vuodelta 1897



Tästä muodostui kaihoisa historiallisten tekstien päivä.

Tämä on hyvä päättää hienoon teokseen, josta luemme yhdessä sen ravintoaineita kertovasta luvusta parhaimmat palat. Kyseessä on tietenkin **Kodin Lääketieteellinen Käsikirja**, joka on johdatus sisällisten ja ulkonaisten tautien tuntemiseen ja yksinkertaisimpaan parannuskeinoon, ynnä lyhyt Terveys- ja Lääkeoppi. Se julkaistiin kahdeksantena painoksena Suomessa vuonna 1897. Kirjan on alun perin kirjoittanut lääkintöneuvos A. Timol. Wistrand Ruotsin Uppsalassa, jossa ensimmäinen painos julkaistiin vuonna 1840. Kirjasta julkaistiin sekä Ruotsissa että Suomessa sitten monet painokset, joista 8. painoksen on toimittanut professori Fredrik Björnström, ja suomentanut Juhani Lehtinen. Nämä tekstit ovat tästä kirjasta

muuttumattomina, iätöntä viisautta tarjoten (väliotsikot ovat minun tekemiäni):

Ruokailun syvälinen tarkoitus

Ruoan ja juoman tarkoituksena on ainoastaan ihmisen näljän ja janon sammuttaminen sekä ruumiin ravitseminen ja voimassa pitäminen. Mitä ylitse näiden tarpeiden syödään tai juodaan, on liikaa ja vahingollista. Kohtuullisuus on terveyden äiti, ja se ken kohtuutta noudattaa, ei milloinkaan saa syytä sitä katua. Terve ihminen ei yleensä tarvitse mitään erityisiä ohjeita ruoan ja juoman valinnassa, sillä se on oikeastaan ylellisyys syömisessä, joka vahingoittaa, ja yleensä voipi sanoa, että useimmat ihmiset syövät paljon enemmän, kuin he ravinnoksensa tarvitsevat. Kokonaan väärä on se usko, että mitä enemmän syödään, sitä enemmän vahvistetaan ja ravitaan itsensä; sillä ainoastaan sen verran kuin terve vatsa voipi sulattaa, tulee käytetyksi ruumiin ravinnoksi; jäännös tekee haittaa ja erittyy sulamattomana.

Älä syö liikaa ruokaa

Ruoan paljous riippuu luonnollisesti kunkin tarpeesta: lapsi ja nuoriso tarvitsee ruokaa useammin, kuin täyskasvuinen, työntekijä enemmän kuin paikallaan istuva, ja yleensä tulee tässä noudattaa sitä sääntöä, ettei milloinkaan syödä niin paljon, että sen seurauksena tuntisi painostusta. Liiallinen syöminen yhdellä kertaa on aina sopimatonta, ja tämän kiusauksen välttämiseksi ei ole pidettävä liian pitkiä ruokailujen väliaikoja. On sopimatonta syödä, kuten moniailla on tapana, ainoastaan kerran päivässä; ateria tulee silloin tavallisesti liian vahva, jonka jälkeen voipi pahoin. Ei myöskään ole hyödyllistä syödä liian usein, koska vatsan, joka silloin ei koskaan saa levätä, täytyy siitä heikontua.

Parasta on syödä kolme kertaa päivässä

Yleensä näyttää täyskasvuiselle olevan sopivinta syödä 3 kertaa päivässä, 5 - 6 tunnin väliajoilla; mutta lapsi, jonka ruumis vasta on kehityksen alaisena, tarvitsee useamman aterian, samaten kuin työväen luokka, joka useinkin on alkanut päivänsä aikaisemmin aamulla. Kukin ruoka-ateria ei yleensä saa sisältää useampaa kuin 1 ? 2, korkeintaan 3 ruokalajia, esim. aamiainen ja illallinen yhden lajin, päivällinen kaksi. Ruokaa ei ole nautittava kylmänä eikä kuumana. Aamiaista ei ole koskaan syötävä heti ylös noustua, eikä illallista koskaan myöhään, vaan vähintäänkin paria tuntia ennen maata menoa.

Syö ruokasi rauhallisesti

Liian kiireinen syöminen on myöskin vahingollista, koska ruoka silloin ei tule tarpeeksi hienonnetuksi ja syljellä sekoitetuksi, ja koska vatsa tulee hätäisen täyttymisen kautta pingotetuksi, jonka seurauksena on rasittava täyteläisyyden ja ahdistuksen tunto j.n.e.; päinvastoin on ruoka pitkään ja hyvin pureksittava ennenkuin se niellään. Kovan liikunnan harjoittaminen vähää ennen syöntiä ei ole hyödyllistä, ei myöskään jos syödessä työskennellään jotain muuta, luetaan j.n.e. Yleensä ei ruoan jälkeen olisi koskaan nukuttava. Ainoastaan vanhoille ja heikontuneille henkilöille, joilla on niukalti yöunta, voipi olla hyötyä hyvin lyhyestä päivällisunesta, mitä lyhempi sen parempi ja silloin mieluummin ennen kuin jälkeen päivällisen.

Monipuolinen sekaruoka on parasta ihmiselle

Miedän ravintoaineemme saadaan osaksi kasvikunnasta, osaksi eläinkunnasta. Edellisiä sanotaan kasvillisiksi, jälkimmäisiä eläimilliseksi. Parhaana pidetään sitä, että ravinto käsittää molempain lajien sekoitusta, kuitenkin yleensä vähän enemmän kasviaineita. Niitä, jotka hyljäävät eläimellisen ravinnon ja elävät yksinomaan kasviaineilla, sanotaan kasvinsyöjiksi. Heikko henkilö kuitenkin voipi tavallisesti paremmin helposti sulavista, hyvin valmistetuista liharuoista, jotka edellisissä useinkin saavat aikaan vatsankipuja, puhistusta ja happoisuutta. Maustinten käyttämistä pitäisi niin paljon kuin mahdollista rajoittaa ja yleensä sovittaa ruoan ja vatsan laadun mukaan. Vanhemmat henkilöt kärsivät runsaammin maustettua ruokaa.

Alkoholi on vahingollista ruoan kanssa

Paloviina ja liköörit ruoan yhteydessä ovat ei ainoastaan kokonaan tarpeettomia, vaan myöskin vahingollisia ja olisivat jätettävät vallan pois. Jos ryyppy viinaa tahi lasillinen viiniä ehdottomasti on otettava, tulee se kuitenkin tapahtua syödessä eikä ennen ruokailua, ei myöskään kun vatsa on tyhjä.

Ravintoa eläinkunnasta

Kaupassa oleva liha sisältää lihassyitä, rasvaa, suonia, verta ja luita. Ravitsevaisimmat aineosat ovat osaksi lihassyitä, jotka sisältävät munanvalkuas- ja liimanpitoisia aineita, osaksi rasvaa. Rasvainen liha on murempaa ja ravitsevampaa kuin laiha. Aivan veres liha on sitkeämpää ja huonompaa kuin se, jota on jokunen päivä säilytetty, jolloin erästä vissää happolajia on

muodostunut lihassa, jonka kautta se tulee mureammaksi ja maukkaammaksi. Petoeläinten lihaa pidetään yleensä varsin vaikeasti sulavana, kasvia syöväin eläinten taas sangen helposti sulavana, ja kaikista lihalajeista on sarvikarjasta saatava liha parasta ja helpoimmin sulavaa. Itse rasva on kuitenkin aina vaikeasti sulavaa ja tulee sairaiden sitä karttaa.

Sairauksista toipuville nuorta lihaa

Taudista toipuville henkilöille on karitsanliha sopivinta, sen jäljestä vasikanliha, kanat ja kanapojat. Kun ruoansulatus on vahvistunut, on härjänliha parasta ja sopivinta joka-aikaiseen käytäntöön. Voimakkainta ja parasta lihaa saadaan nuorista, äsken täyskasvuiseksi tulleista eläimistä. Keitetty liha on yleensä vähemmän ravitsevaa kuin uunissa tai halstarilla paistettu; voin tahi paljon rasvan kanssa käytettynä, tulee se hitaammin sulavaksi. Liha ja kalat ovat aina vereksinä parhaita. Mutta kunnollisesti suolattuna saadaan lihasta ja kaloista kasviaineiden yhteydessä myöskin hyvin terveellistä ravintoa. Kovasti suolattu liha ja kalat ovat ennen käyttämistä parahultaisiksi livotettuvat. Niiden yksinomainen ja pitkällinen käyttäminen vaikuttaa kuitenkin haitallisesti ruoansulatukseen ja saa aikaan keripukkia. Hevosenliha on tummempaa ja kiinteämpää kuin härjänliha ja soveltuu varsinkin savustamiseen ja paistamiseen, vähemmän keittämiseen, mutta on huonoa, jos teurastettu hevonen on ollut liian vanha ja laiha.

Sianliha on hyvää ravintoa

Sianliha eli silava on sekä hyvää että voimakasta ravintoa, jota varsinkin työkinsa paljon käyttää. Linnuista ovat kanat, kyyhkysset ja metsälinnut helpoimmin sulavia; vaikeammin sulavia ovat vesilinnut. Ettei pilautunut ja mädännyt liha sovi nautittavaksi, on itsestään selvä; muttei näennäisesti tervettäkään lihaa ole syöminen, jos on syytä epäillä, että eläin ennen teurastamista on kärsinyt jotain vaikeaa sisällistä tautia, kuten verenmyrkytystä, räkätautia, pernatautia, sika punatautia, sikaruttoa j.n.e. Myöskin siemenien ja triikiinien turmelemaa läskiä on parasta karttaa, vaikkapa nämä loiset voitaisiinkin kovalla keittämällä tahi paistamisella tehdä vahingottomiksi.

Löysät munat parempia

Hyvin vähän kiehautetut munat ovat ravitsevia ja helposti sulavia sekä sopivat hyvin tautien jälkeen parantumisen alussa; sitävastaan ovat koviksi keitetyt munat varsin vaikeasti sulavia. Munista ovat kananmunat parhaita; huonompia ovat hanhen-, ankan- ja kalkkunanmunat. Kuitenkaan eivät munat ole varsin niin ravitsevia, kuin tavallisesti otaksutaan. Jotta voisi täyttää täyskasvuisen ihmisen päiväisen typin tarpeen, tarvittaisiin kokonainen tiu munia; munan aineosista sisältää valkea aine enemmän munanvalkuaista, keltainen enemmän rasvaa.

Syökää kalaa

Kala on yleensä vähemmän ravitseva kuin liha, se kun sisältää vähemmän munanvalkuaisaineita, mutta on kuitenkin helpommin sulavaa. Parhaita ovat ahven, hauki, varsinkin nuori hauki, made, harjuslohi ja maariankala; huonompia pidetään valkokaloja, kuten särkeä, säynästä, lahnaa y.m., ja yleensä kaikkia rasvarikkaita kaloja. Lohi on vereksenä paras, suolattuna vaikeammin sulavaa ja savustettuna vaikeinta. Ankeriasta, niin vereksenä kuin suolattunakin, on nautittava ainoastaan pienissä annoksissa. Silli ja silakka sopivat hyvin, varsinkin kasvillisen ravinnon yhteydessä. Verekset ravut ja hummerit ovat ravinnoksi terveellisiä; muutamissa henkilöissä synnyttävät ravut eräänlaista punaista ihottumaa, joka kuitenkin pian katoaa. Suolattu hummeri on vaikeasti sulavaa. Osteri on hyvää ravintoa.

Lihakeitto on virkistävää

Lihasoppa ja liemi (buljong) sisältävät jonkun määrän lihan liukenevista ravinto- ja muista virkistävästä aineista ja ovat myöskin helposti sulavia, jonkatähden niitä annetaan heikoille sairaille

ja sellaisille, jotka eivät voi sulattaa itse lihaa; rasva kuitenkin on ensin pois kuorittava.

Maito on terveellistä

Ensimmäisenä elinvuonna on lapselle naisenmaito, etupäässä äidinmaito, muuten imettäjän, ainoata terveellistä ja luonnollista ravintoa. Muina ikäkausina on lehmän maito tavallisinta terveellisintä ravintoainetta. Tavallisesti sisältää lehmän maito 100:lle osalle noin 87 osaa muita aineita, nimittäin noin 3 osaa rasvaa, 4 osaa munanvalkuaisainetta, runsaasti 4 osaa maitosokeria ja lisäksi moniaita suoloja. Rasvahiukkaset kokoutuvat kermana pinnalle. Kun tämä otetaan pois, sanotaan jäljelle jäänyttä maitoa kuorituksi. Kuorimaton maito on siis lihavinta ja ravitsevaisinta; sitä vastoin on separaattorilla kermasta tyyni erotettu maito, n.s. separeerattu maito, laihinta ja arvottominta. Hyvän kuorimattoman maidon pitää sisältää 3 prosenttia rasvaa.

Maito voipi sisältää tartunta-aineita, esim. nystyrätaudin, sellaista tautia sairastavista lehmistä, tyyfyskuumeen, tulirokon y.m. tautien aiheita. Piimä on varsin maukasta ja terveellistä, mutta mätänevä maito on vahingollista. Kirnupiimä, eli voim valmistuksen jäljelle jäänyt hera, on sangen ravitsevaa, sillä se sisältää munanvalkuaisainetta, rasvaa, maitosokeria ja maitohappoa.

Maitoa ei saa väärentää vedellä laimentamalla

Maitoa väärennetään vedellä laimentamalla ja lisäämällä suutaa, jauhoja, liitua, liisteriä y.m. Voi, jota saadaan kermaa vispaamalla tahi kiivaasti liikuttamalla, on rasvalajeista maukkainta ja vatsalle helpoimmin sulavaa. Hyvän voim tulee sisältää lähes 84% rasvaa, ainoastaan 2% juustoainetta, 0.1% maitosokeria ja 14% vettä. Mitä enemmän juustoainetta se sisältää, sen pikemmin se härskiyytyy.

Keinotekoista voita eli margariinia voidaan nykyjään valmistaa yhtä maukasta kuin terveellistäkin, mutta on melkoista huokeampaa. Tämä sulaa helpommin (22 - 31 astetta lämpimässä C), kuin oikea voi (joka tarvitsee 36 astetta C). Suolaamisella tulee voi maukkaammaksi ja helpommaksi säilyttää.

Juusto on hyvää ravintoainetta

Juusto, jota myöskin saadaan maidosta juoksettamalla tahi kokoamalla ja kokoon puristamalla juustoaine juustopainimessa, on niinkään hyvää ravintoainetta, vaikka vähän vaikeammin sulavaa kuin liha. Kuorimattomasta maidosta saadaan arvokkaampaa rasvaista juustoa, kermajuustoa, kuoritusta laihaa, kuorittua juustoa. Vanhempana tulee juusto kovemaksi ja maukkaammaksi. Lisäämällä kuminoita, neilikoita ja muita maustimia, saadaan kuminajuustoa. Enemmän kiitetyitä ulkomaisia juustolajeja ovat: Rocheford, Parmesan, Brieg, Cammenbert, Gorgonzola y.m.

Ruotsalainen ja suomalainen poronjuusto, jota lappalaiset valmistavat poron maidosta, on myöskin rasvaista, voimakasta ja hyvää juustoa. Käyttämällä maitosokeria, valmistetaan makeata herajuustoa. Kutun maidosta tehdään kutunjuustoa.

Ravinto kasvikunnasta

Vilja, perunat, herneet, pavut, nauriit, lantut ja kaalit ovat yleisimmät ravinnoksi käytettävistä kasvikunnan tuotteista. Viljat ovat vissien viljakasvien siemeniä, joista tavallisimpia ovat vehnä, ruis, ohra, kaura, maissi ja riisi. Kaikkien näiden siemenet sisältävät munanvalkuaisainetta, tärkkelystä, rasvaa, kumia, sokeria, kasvifibriinia (selluloosaa), suoloja ja vettä eri määrin sekoitettuna. Munanvalkuaisainetta on enimmänsä (14%) vehnässä, sitä lähinnä rukiissa (13%), ohrassa (12%), kaurassa (11%), maississa (10%) ja vähimmän riisissä (ainoastaan 6%); sitä vastoin on riisissä runsaimmin tärkkelystä (86%), sen jälkeen maississa (77%), kaurassa (59%), vehnässä (56%), rukiissa (51%) ja vähimmän ohrassa (48%). Rasvaisin on maissi (18%), sitä lähinnä kauraa (5.5%), vehnä ja ohra (2%), ruis (1.5%), laihin on riisi (0.75%).

Jauhamisella erotetaan kasvifibriini eli lusto (leseet), ja jäljellä oleva hienonnetaan jauhoiksi, joista leivotaan leipää tahi keitetään puuroa, velliä, valmistetaan pannukakkua y.m. Leipä on valmistettava kypsyneestä, häränjyvistä, siemenistä y.m. hyvin puhdistetusta ja kuivatusta viljasta.

Jollei häränjyviä tyystin poisteta, vaikuttavat ne helposti vaikeita tauteja (vetotauti, ergotism.) ja kuolemankin, kuten monissa paikoin tapahtui vuonna 1867.

Kun vilja on märkyden tai hallan turmelema, on mahdollista ainoastaan sen huolellisella kuivaamisella, hienommaksi jauhamalla, pitempiaikaisella taikinana vaivaamisella ja nostattamisella sekä maustimia (kuminoita, vänkoolia, aniksia) lisäämällä saada koossapysyvää ja syötäväksi kelpaavaa leipää, joka ei vahingoita terveyttä. Sitäpaitsi on niihin aina sekoitettava kumminkin 1/3 eheitä jauhoja.

Ruisleipä pitää miehen tiellä

Jollei kovina aikoina voida hankkia hyvää viljaa, täytyy valmistaa hätäleipä, johon mieluummin on käytettävä perunia, kangasjäkälää, juolavehnää, poronjäkälää, kuin puun kuoria ja olkia. Hyvän leivän täytyy olla parahultaisen käynnyttä, mureaa ja hienohuokoista, ei taikinamaista tai likilaskuista. Silloin on se hyvänmakuista ja varsin sopivaa ravintoa, kaikkein mieluummin liharuokain yhteydessä, joiden laimennusaineena aina voipi käyttää leipää, kun muita kasviaineita ei ole saatavissa. Parasta ja voimakkainta on hyvä ruisleipä. Vastaleivottuna ja lämpimänä on se kuitenkin raskasta ja vaikeasti sulavaa eikä tee kaikille hyvää.

Puuro on terveellistä

Puuro on terveellistä ravintoa, mutta pitää olla erittäin hyvin keitettyä, varsinkin ryynipuuro. Sama on ryyni- ja jauhovellin laita. Lapsille, joita vaivaa madot ja kinastus, lasten vilutauti (horkka) ja heikko vatsa, ei kuitenkaan pidä niitä paljon syöttää. Kaikki rasvaiset maitoruokat, s.o. jauhot, joihin on sekoitettu rasvaa ja öljymäisiä aineita, maustimia y.m., paakelsit, kaakut, kokkareet j.n.e., ovat sitävastoin vaikeasti sulavia ja on niitä ainoastaan hyvin kohtuullisesti nautittava.

Vältä korkeaglykeemisiä ravintoaineita

Ne täyttävät vatsan paljon pikaisemmin kuin tavallinen leipä, mutta vaikuttavat painostusta vatsassa ja närästystä. Näihin kuuluu osaksi myöskin pannukakut, lätyt, vohvelit j.m.s., jos niitä suuremmassa määrin nautitaan.

Keitä perunat kuorineen

Perunat sisältävät 1 - 2% munanvalkuaisainetta, 13 - 24% tärkkelystä ja 60 - 81% vettä. Raakana kuorien ja keittämällä kuorittuna, menee osa munanvalkuaisesta ja suoloista hukkaan. Perunoita turmelee halla, perunarutto (eräs ruskea sieni perunan sisäosissa) ja Coloradon kuoriainen.

Vihanneksista sisältävät herneet ja pavut enimmänsä munanvalkuaisainetta. Muuten sisältävät vihannekset hyödyllisiä fosforihappo-, kali- y.m. suoloja, hieman rasvaa, mutta enimmänsä vettä (80 - 95%).

Peruna sopii kaikille

Perunat, juurikat ja muut kasvilliset, josko sitten ovat maassa tai maan päällä kasvaineita, pitää hyvin keittää ja on niitä syötävä mieluummin lihan tai kalan kanssa, kun vaan varat sen myöntävät. Moilaiset (muuruutit) ovat helposti sulavia. Perunat, jotka nykyään ovat ottaneet etusijan kaikista kasviaineista ovat, kohtuudella nautittuna, sopivia kaikille. Niiden, joita vaivaa heikko ruoansulatus, jonka yhteydessä on taipumusta happoisuuteen ja puhalluksiin, tulee kuitenkin käyttää niitä säästelijäästi.

Kaalit saattavat pistää puhisemaan

Meidän tavalliset kaalilajimme ovat hyvin keitettyinä ravitsevia, mutta puhistuttavia. Kukkakaali on kaikista lientein ja tulisi sitä etupäässä käyttää; lantut, niin keitettyinä kuin kärvennettyinäkin, ovat vatsaa pehmittäviä. Pavut ja herneet vaikuttavat puhistusta ja vaativat vahvempaa

ruoansulatusta; sentähden ovat ne paikallaan itstuville kuivattuna käyttäen sopimattomia; viheriäisinä ja vereksinä ovat ne helpommin sulavia.

Spenaatti, ruokarabarberi, y.m.s. ovat vilvastavia ja terveellisiä sekä sopivimpia vahvoille, vereville henkilöille; samoin ovat sallaatit. Retiisit, retikat, hierakat, pepparruutit, krassit j.m.s. estävät mätää ja keripukkia ja ovat virtsaa ulostavia sekä sopivat niille, jotka niitä voivat suvaita. Sama on sipulien laita. Kurkut ovat vaikeasti sulavia, jonkatähden niitä on hyvin säästävästi käytettävä; samoin ovat meloonit. Sienet ovat vississä määrin ravitsevia, mutta yleisesti jokseenkin vaikeasti sulavia. Niiden kokoaminen ravinnoksi tulee tapahtua mitä suurimmalla varovaisuudella ja asian-ymmärryksellä, niistä kun useat ovat hengenvaarallisesti myrkyllisiä.

Hedelmiä oman maun mukaan

Mehevät hedelmät, kuten omenat, päärynät, luumut, persikat, aprikoosit, appelsiinit, meloonit ja kaikellaiset marjat sisältävät enimmäkseen sokeria, elimellisiä happoja ja eetterisiä öljyjä. Niitä syödään enemmän maun kuin niiden ravintoarvon takia; kuitenkin sisältävät ne hiilihydraatteja helposti sulavassa muodossa. Taloudessa käytetään edullisesti myöskin monia kuivatuita hedelmiä, kuten omenia, pääryniä, viskunoita, katriininluumuja, rusinoita, viikunoita, daadeleja y.m.

Mehukkaista hedelmistä ovat omenat ja päärynät parhaita; ne ovat helposti sulavia, pehmittäviä ja vilvastavia. Samoin ovat karviaismarjat, viinamarjat, kirsimarjat, ehdolla, että ovat hyvin kypsiä tahi keitetyitä. Ananashedelmät, persikat, aprikoosit, viinirypäleet ovat niinikään pehmittäviä ja jäähdyttäviä. Luumut koettelevat enemmän vatsaa. Mansikat ovat vilvastavia ja pehmittäviä sekä tekevät hyvää kivi- ja leinivaivoissa; mustikat ovat hieman ummehduttavia, kuivatut mustikat mainioita ulostustautia vastaan; keitetyitä puolukoita pitäisi olla varastossa joka kodissa käytettäväksi sekä ruoaksi että kuumejuoman valmistukseen.

Pähkinässä on paljon rasvaa

Mantelit, varsinkin karvaat mantelit ovat ylellisesti nautittuina vahingollisia. Pähkinät vaikuttavat helposti yskää ja karheutta kurkussa, mutta sekä pähkinät että mantelit sisältävät runsaasti munanvalkuaista ja rasvaa, pähkinäpuun hedelmät aina 66% rasvaa, makeat mantelit aina 24% munanvalkuaisaineita. Kastanjat ovat vaikeasti sulavia. Suklaa on ravitsevaa ja terveellistä, mutta on nautittava ilman maustimitta, jotka tekevät sen kuumentavaksi.

Sokeri lihottaa

Ruokamaustimista ovat sokeri ja suola etevimmät. Sokeria tavataan joko ruokosokerina, jota saadaan sokeriruovosta, sokerijuurikkaista y.m., rypälesokerina, jota saadaan rusinoista, makeista hedelmistä, hunajasta y.m. tahi maitosokerina, imettävään eläinten maidosta. Kaikki lajit voivat käymisellä muuttua väkiviinaksi ja hiilihapoksi. Sokeri on nykyjään välttämättömän tarpeellinen sekä ravinto- että nautintoaine. Ruumiissa muuttuu se rasvaksi, sentähden on niiden henkilöiden, joilla on taipumusta rasvatautiin, sitä karttaminen. Muuttamalla maitohapoksi, voipi se vahingoittaa hampaita ja myöskin kartuttaa mahahappoa. Siirappi on eräänlaatuista juoksevaa sokeria.

Suolan ylistystä

Suola on kenties kaikista välttämättömin maustin. Se varjelee toisia ravintoaineita mätänemästä ja on itsekin tärkeä ravintoaine, se kun tekee tärkeän osan verestä ja kloorinpitoisuutensa kautta kuljettaa mahanesteelle aineksia tuon tärkeän kloorivetyhapon tarpeeksi. Myöskin kiihottaa suola ruokahalua. Suuressa määrin nautittuna vaikuttaa se janoa sentähden, kun suola on taipuisaa vetämään itseensä vettä.

Mausteet kiihottavat ruokahalua

Melkein kaikki muut maustimet, kuten pippurit, inkivääri, kaneeli, neilikat, kardimummat, caynnen-pippurit, sinappi, anikset, kuminat, vänkoolit, korianterit, musokoti, metsäkirveli, y.m.

saadaan kasvikunnasta ja sisältävät kiihottavia ja tuikeita haihtuvia öljyjä ja hartseja; ovat sentähden ruokahalua kiihottavia, antavat elvyttävän maun ruoille ja edistävät mahanesteen erittymistä. Niitä on kuitenkin aina kohtudella käytettävä, ne kun ovat verta ärryttäviä. Öljyt kasvikunnasta, kuten öljyvuun öljy, korvaavat eläinrasvaa ja ovat yhtä helposti sulavia kuin nekin, mutta niitä ei ole käyttää eltaantuneina.

Etikka ei sovi rintatautisille eikä sitä ole koskaan nautittava kohtuuttomasti tai liian väkevänä. Metsäkirveli lisää maitoa imettäjättärelle ja sopii niille, joilla on heikko rinta. Sitruunankuoret ovat hieman kuumottavia ja edistävät ruoansulamista. Kuminat, anikset ja vänkoolit kartuttavat maitoa ja lieventävät mahan puhalluksia. Muskotti on vatsaa vahvistavaa, mutta samoin kuin saframikin, hieman huumaavaa. Kaneelit, neilikat, kardimumma, inkivääri ja pippurit ovat kuumentavia ja ärryttäviä ja sopivat paremmin ijäkkäämmille, jäykille henkilöille, joilla on vitkallinen ruoansulatus, kuin nuoremmille ja vereville, joiden niitä on ainoastaan mitä suurimmalla säästelijäisyydellä käyttäminen.

Ruoka on keitettävä hyvin

Kaikki ruoka on huolellisesti, puhtaasti ja siististi valmistettava, keitettävä hyvin, muttei mehuttomaksi tahi pohjanpalaneeksi. Keittoastiat pitää olla joka rautaisia, vuolukivisiä tahi hyvin tinattua kuparia, sekä aina hyvin puhtaiksi pestyjä. Ruoan säilyttämiseen, atrioimiseen ja nauttimiseen ovat tinaamattomat kupari- ja vaskiastiat niinkään kerrassaan kelvottomia. Sopivimpia ovat lasi-, posliini-, kivi-, puu- ja tina-astiat.

Ylellinen juominen on aina vahingoksi

Juomaa ei ole nautittava enemmän kuin ruokaakaan muussa tarkoituksessa, kuin janon sammuttamiseksi, eikä maun kiihotinten tyydyttämiseksi. Usein kuullaan kysyttävän, onko syödessä juominen vahingoksi vaiko hyödyksi; monikin luulee, että mahaneste tulee siitä miedommaksi ja ruoansulatus vahingoittuu. Mutta sellaista tapahtuu ainoastaan ylellisellä juomisella. Jokaisen tarvitsee tyydyttää syödessä ilmautuvan janon, joka ei ole ainoastaan suun ja kurkun kuivuutta, vaan useinkin vatsan todellista nestemäisten aineiden tarvetta. Paljaasta tottumuksesta tehty tai ylellinen juominen on aina vahingoksi.

Kylmää juomaa on nautittava ainoastaan vähän kerralla, varsinkin lämpimänä ollessa; varomattomuus tässä suhteessa voipi helposti aikaan saada mitä vaikeimpia tauteja. Juodessa verkalleen, tarvitaan yleisesti vähempi määrä juomaa janon sammuttamiseksi kuin jos juodaan pikaisesti. Kaikista juomista on puhdas, selkeä lähdevesi luonnollisinta, oivallisinta ja terveellisintä. Se jäädyttää, ohentaa ja puhdistaa verta, vahvistaa vatsaa ja pysyttää aivot ja hermot niiden terveessä ja raittiissa tilassa, tekee ihmisen tyyneksi, iloiseksi ja rattoisaksi sekä ylläpitää terveyttä paremmin kuin mitkään keinotekoiset aineet. Sen tuleekin olla terveen henkilön ainoana jokapäiväisenä juomana. Jotta vesi täyittäisi nämä tärkeät tehtävät, tulee sen kuitenkin olla hyvää, s.o. sen pitää olla vilvakasta, väritöntä, selkeää ja kirkasta sekä täydelleen hajutonta ja mautonta. Mieluummin on valittava sellaista, joka juoksee hiekkaisesta ja kallioisesta maanlajista. Paikallaan seisovaa, likaista, liejuista ja mädäntynyttä vettä on aina kartettava; mutta paremman puutteessa voipi kuitenkin sellaistaakin käyttää sen puhdistettua (suodatettua), joka tapahtuu siten, että sen annetaan juosta hiekkakiven, hiekan tahi sysimurskan lävitse. Jokainen hyvä lähde tahi kaivo on mitä suurimman arvoinen ympärillä asuville; mutta jotta sen vesi pysyisi raikkaana ja hyvänä, on se sopivalla tavalla sisältä ympäröitävä (kivellä ja sementillä), varustettava sopivalla peitteellä ja katoksella, puhdistettava toisinaan, varustettava tarpeellisella viemärillä ja ennen kaikkia suolettava likaisilta lisävesiltä. Niissä seuduissa, joissa juomaksi ja ruokalaitokseen käytetään meri- tahi jokivettä, on vedenottopaikoilla myöskin tarpeellista puhtautta pidettävä. Näitä paikkoja on käytettävä yksinomaan mainittuun tarkoitukseen, eikä samassa pesuun, karjan juottamiseen y.m., ei myöskään ole niitä niin valittava, että vesi niissä saapi vahingollisia sekoituksia yläpuolella tahi lähistössä sijaitsevista tehtaista, lantakasoista j.s. Maito sammuttaa janoa ja antaa ravintoa; vedellä miedonnettuna on se kelvollista ja miellyttävää juotavaa.

Sokerijuoma on sopivaa kuumetautiselle

Sokerijuoma, hyvin valmistettuna ja raikkaana ollessa, on yleisesti sopivaa juomaa kuumetautisellekin. Kalja ei ole vahingollista täysikasvuuisille, varsinkaan niille, jotka tekevät ruumiillista työtä, jos se vaan on hyvin keitettyä ja käynnyttä sekä kohtalaisen karvasta, ei liian verestä eikä myöskään vanhaa ja hapanta. Olvi, jota keitetään ohranmaltaista, lisäämällä humaloita, ja tavallisesti sisältää 81 - 91% vettä, 5 - 6% muita mehusteita (kasvillista munanvalkuaista, sokeria, tärkkelyskummiä, lupuliinia, glyseriiniä, maitohappoa ja suoloja) sekä enemmän tai vähemmän hiilihappoa, on niille, joiden toimi vaatii kovaa ruumiinliikuntaa, kohtuullisesti käytettynä terveellistä ja ravitsevaa juomaa, mutta paikallaan istuvissa vaikuttaa se helposti lihavuutta, puhleutta, hengenahdistusta, limayskää, peräpukamatautia j.n.e. Sen laadussa valmistukseen katsoen on otettava huomioon sama, mitä kaljasta sanottiin. Nykyjään on Baijerin olvi tullut yleisesti käytetyksi ja mieluisaksi juomaksi.

Älä totuttele itseäsi juomaan väkijuomia

Mitä tulee väkijuomiin, paloviinaan, rommiin, aarakkiin, viiniin y.m., on kaikista parasta, ettei totuteta itseään mihinkään niistä, ja varmaan se parhaimmin ja kauvimmin säilyttää terveytensä, joka vähimmän niitä käyttää. On petollista uskoa, että nämä aineet vahvistaisivat ruumiista. Alussa ne elähyttävät, mutta vaan tuokioksi, jonka jälkeen seuraa sitä suurempi velttous ja heikkous. Kohtuullisesti käytettynä eivät ne tehne pitkään aikaan mitään nähtävää vahinkoa, mutta ylellisyys niiden käyttämisessä tuottaa, kuten joka mies tietää, mitä surullisimpia seurauksia, ja tässä käydään niin helposti kohtuullisuuden rajan ylitse. Sentähden onkin parasta niistä kokonaan kieltäytyä ja luopua, ainakin mitä jokapäiväiseen käyttöön tulee. Melkein voipi sanoa: on vähemmän vaarallista juoda itsensä kerta kuussa humalaan, kuin jokapäivä käyttää väkijuomia. Mitä ruokaryypyn välttämättömyydestä ja hyödyistä puhellaan, on tyhjää jaaritusta, ja on sen sekä tiede että kokemus täydellisesti kumonnut. Päinvastoin vahingoittaa alkohooli senkautta, että se saentaa tuota ruoansulatukselle tarpeellista pepsiiniä. Niinpä ijjäkkäiden henkilöidenkin, jota monivuotisen tottumuksen perästä vihdoinkin ovat heittäneet pois päivällisryypyn, on täytynyt tunnustaa, että ruoansulatus siitä on parantunut, eikä suinkaan huonontunut. Sentähden olisi toivottavaa, että paloviinan käyttäminen voitaisiin perinpohjin hävittää; se olisi uudelleen asetettava oikaan paikkaansa: apteekkeihin ja tehtaisiin.

Muilla väkijuomilla on enemmän tai vähemmän paloviinan ominaisuudet ja vaikutukset, ja terveys säilyy aina sitä paremmin, mitä vähemmän sitä nautitaan. Ne eivät voi enempää kuin paloviinaakaan tuottaa mitään todellista ja pysyväistä voimaa ja tarmoa. Ennen kaikkia on muistettava, ettei nämä juomat suinkaan sovi lämmitysaineiksi pakkasella ja talvimatkoilla; vilustaminen siitä vaan pahenee, ja useinkin joudutaan vaaraan saada joku jäsen palellutuksi, mikä ei niin helposti tapahdu, jos sen sijaan nautitaan vähän lämmintä olutta, johon sekoitetaan pari kardemumman siementä. Pikemmin sopii ottaa lasin väkijuomia silloin kun ruumis on hyvin palava ja uupunut. Pahin kaikista on aamuryppy, "karvas" ja iltatoti; ei mitkään juomat niin perinpohjin turmele vatsaa, kuin nämä. Parhaita ovat jalot väärentämättömät viinit, joita käyttämisellä saadaan hedelmänesteistä, etupäässä rypälemehusta. Viinit sisältävät, paitsi vettä, alkohoolia, sokeria, happoja (kuten viinihappoa, rypälehappoa, omenahappoa, parkkihappoa) ja suoloja. Väkevimmät viinit, sherry, portviini, madeira, marsala sisältävät 15 - 25% alkohoolia. Makeat viinit sisältävät 10 - 15% sokeria.

Kahvi on naisten paloviina

Ylellisyystavaroista on kahvi elähdyttävää ja virkistävää, mutta ylellisesti nautittuna vaikuttaa se hermoheikkoutta ja velttoutta, ja on vahingollista, varsinkin kohtutautisille henkilöille. Kahvi on, niin sanoaksemme, naisten paloviina. Sentähden ovatkin kahvinhimoiset naiset aina kivullosia, joita vaivaa päänkivistys ja keho vatsa. Kohtuullisesti nautittuna vaikuttaa kuitenkin kahvi muutamissa henkilöissä pehmittävästi ja ulostavaksi. Sopimattominta on se syömättömään vatsaan,

jollei sitä nautita leivän ja maidon kanssa ja siis aamiaiseksi. Vahvain atriain jäljestä edistää se ruoan sulamista.

Tee vaikuttaa melkoisessa määrin hermostorakennukseen. Niin kahvi kuin teekin saavat aikaan unettomuutta, jos niitä juodaan väkevinä tai runsaasti iltasilla. Hyvänhajuisista juomista on suklaa hyödyllisintä ja ravitsevinta.

Tupakka on ihan tarpeetonta

Tupakka on, samoin kuin paloviinakin ihan tarpeetonta tavaraa, muttei kuitenkaan tee likimaillekaan niin suurta vahinkoa kuin paloviina, sitten kun ruumis kerran on siihen tottunut. Nuuskaaminen, pureminen ja polttaminen on muuten siivotonta ja vaikuttaa kaikenmoisia haittoja. Tupakka sisältää useita tukeita, huumaavia myrkyjä, etupäässä tuota varsin myrkyllistä nikotiinia. Tupakansavua ei saa koskaan niellä.

Oletko ylikunnossa?

Oheisesta kirjoituksesta olen julkaissut hieman laajemmat selvitykset [Juoksija-lehdessä](#). Pistän sen kuitenkin tähänkin koska tätä asiaa kysellään minulta hyvin usein. Lukekaa toki koko juttu alkuperäisestä paikasta Juoksija-lehden nro:ssa 10 vuonna 2005.

Tunnista ylikunnon oireet

Ylikunnosta on saatu lisää mielenkiintoista tutkimustietoa. Miten voit tunnistaa ylikunnon oireet ajoissa?

Mitä on ylikunto?

Jokaisella urheilijalla on yksilöllinen tapa reagoida harjoituksen rasittavuuteen. Ylikunnolla tarkoitetaan sellaista pitkäaikaista yllirasittumistilaa, joka seuraa elimistölle liiallisesta fyysisestä ja psyykkisestä rasituksesta suhteessa lepoon. Harjoittelua sopivasti annostelemalla kestämmme yhä kovempaa rasitusta. Jos tämä optimaalinen taso ylitetään liiallisen harjoittelun kautta, antamatta keholle riittävästi aikaa palautumiseen, niin siirrytään helposti vakavaan yllirasitustilaan.

Huippukunto ja ylikunto ovat aina lähellä toisiaan. Jos huippukunnon vaiheessa vielä yritetään voimakkaasti nostaa kuntoa, niin helposti kellistytään rajan toiselle puolelle. Lehdistä olemme saaneet lukea erään tunnetun hiihtäjän (Juha Lallukka) ylikunnosta. Hän on vaikean tilanteen edessä. Hiihdon kansainvälinen kilpailukausi on alkamassa ja nyt hänen pitäisi levätä, jotta hän edes loppukaudesta olisi kilpailukykyisessä kunnossa.

Ylikunnossa kehon sietokyvyn raja ylitetään. Tällöin suorituskyky laskee, palautumisaika pitenee ja terveystriskit kasvavat. Elimistömme puolustusjärjestelmä heikkenee ja silloin on suuri riski sairastua esim. tulehdustauteihin.

Tunnistatko ylikunnon oireet?

On osoittautunut vaikeaksi löytää jokin helposti mitattava ominaisuus joka viestittäisi ylikuntoon joutumisen vaarasta. Tässä luetellaan ylikunnosta viestittäviä oireita, joita voi esiintyä yksitellen, ylikunnon eri vaiheissa tai sitten niitä voi olla samaan aikaan useita:

- Reaktioaikojen hidastuminen. Tuoreessa tutkimuksessa kerrotaan reaktioaikojen hidastumisen ennustavan parhaiten ylikuntotilan.
- Sykkeen vaihtelu. Monet tutkijat pitävät sykevaihtelua (HRV, heart rate variability) hyvänä mittarina kehon rasitustilan arvioinnissa ja auttavan mahdollisen ylikunnon havaitsemisessa.
- Harjoittelu ei kiinnosta.

- Voimat ovat vähissä.
- Lihakset väsyvät helposti.
- Unensaanti vaikeutuu varsinkin ylikunnon alkuvaiheessa.
- Voimakas hikoilu levossa.
- Hikoilun puuttuminen harjoittellessa.
- Palautuminen suorituksesta kestää kauan.
- Ruokahalu voi aluksi olla valtavan kova ja sitten se muuttuu tosi heikoksi.
- Voi esiintyä outoja ruokailutottumuksia.
- Voimakas jano aluksi ja myöhemmässä vaiheessa huono janontunne.
- Mieliala heilahtelee ääripäästä toiseen, ylikierroksilta masentuneisuuteen.
- Esiintyy yleistä haluttomuutta ja flegmaattisuutta.
- On pientä kuumetta koko ajan.
- Yöllä näkyy painajaisia.
- Pelokas ja säikky olemus.

Ylikunnosta toipuminen

Palautuminen pitkällä aikavälillä tulleesta ylirasitustilasta on hidasta ja vaatii kärsivällisyyttä. Toipumiseen kuuluu keskeisesti lepo, harjoittelun tuntuva keventäminen ja monipuolinen ruokailu. Ravinnon osuus on merkittävä palautumisessa. Tärkeää on syödä runsaasti laadukasta, tuoretta ruokaa. Erityisessä asemassa ovat vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet. Tilanteissa, joissa ylirasitus on jatkunut jo pitkään ja se on heikentänyt voimatasoja, ovat myös proteiinit tärkeitä. Usein ylirasituksen aikana myös veriarvot laskevat. Alkuvaiheessa ravinnon laatua tulee keventää ja nauttia paljon vihanneksia ja hedelmiä. Hiilihydraatit tulisi saada kasvisvoittoisesta ravinnosta. Rasvaisia ruokia kannattaa välttää, koska ne hidastavat aineenvaihduntaa. Kasvisvoittoisen ravinnon rinnalle otetaan mukaan vähärasvainen liha ja kala sekä myös kasvispohjaiset valkuaiset, herneet, pavut, soija, pähkinät. Jos täysiarvoisen kasvisruoan syöminen tympäisee, silloin voi olla hyvä turvautua luonnontuotteista valmistettuihin lisäravinteisiin hyvän vitamiini- ja hivenainetaso takuamiseksi.

Lähdeluettelo:

Pichot V, Busso T, Roche F, Garet M, Costes F, Duverney D, Lacour J-R and Barthélémy J-C. Autonomic adaptations to intensive and overload training periods: a laboratory study. *Med Sci Sports Exerc* 34 (10): 1660-1666, 2002

Portier H, Louisy F, Laude D, Berthelot M. and Guezennec C-Y. Intense endurance training on heart rate and blood pressure variability in runners. *Med Sci Sports Exerc* 33 (7): 1120-1125, 2001

Sandercock GR, Bromley PD, Brodie DA. Effects of exercise on heart rate variability: inferences from meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc* 37 (3): 433-439, 2005

Sundqvist Christer. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta. Omakustanne, 164 s., 2005

Uusitalo AL, Uusitalo AJ and Rusko HK. Endurance training, overtraining and baroreflex sensitivity in female athletes. *Clin Physiol* 18 (6): 510-520, 1998

linda said...

Ylikunto-oireet muistuttavat kilpirauhasen liikatoiminnasta aiheutuvia häiriöitä.

Sattumaako?

21 tammikuu, 2006 17:52



Matti Tolonen said...

Ylikuntoon joutunut urheilija tarvitsee mielestäni isoja päiväännoksia (800-1200 mg) karnosiinia. Sitähän käyttävät yleisesti mm. bodaajat ja maantiepyöräilijät esim. Italiassa
biovita.fi/suomi/terveysivut/karnosiini_urh.html
22 tammikuu, 2006 11:56

Viini houkuttelee terveellisten ruokien äärelle?

Tanskalaiset tutkijat ovat todenneet viiniä ruokajuomana siemailevien syövän terveellisemmin kuin olutta hörppivät, kertoo [Reuters Health News](#). Viinin kyytipojaksi ostettiin useammin hedelmiä, kasviksia, oliiveja, vähärasvaisia juustoja ja ruokaöljyä. Sen sijaan oluen ystävät kauhistuttivat ravintoasiantuntijoita valmisruoka-annoksilla, makkaralla, lampaanlihalla, sokerisilla tuotteilla, voilla ja margariinilla.

Professori Morten Gronbaek sai tämän tutkimuksen julkaistua peräti [British Medical Journalissa](#). Gronbaek pitää tanskalaisten ravintokäyttäytymistä merkinä siitä, että kansa on jakautumassa kahtia; toisaalta on terveyttä vaalivia viiniä siemailevia terveellisen ravitsemuksen suosijoita ja toisaalta oluenkittaajia, jotka näyttäisivät olevan vähemmän koulutettuja, nuoria miehiä, joille yleensäkin on tyypillistä raju alkoholinkäyttö.

Christerin kommentti: Viinistä ja sen terveysvaikutuksista on tämä alkoholitutkija Gronbaek ennenkin kirjoittanut aika räväkkään sävyyn. Viinin ystävät voivat ehkä hetken verran olla iloisia tästä löydöksestä. Pistän tähän pienen listauksen omilla kommentteillani varustettuna mitä löytyy professorin aiemmasta tuotannosta (ajankohtaista BMJ:n artikkelia en vielä löytänyt) vuosilta 1994-2006:

- [Alcohol consumption and risk of coronary heart disease](#) (viini on terveysjuoma)
- [Mortality associated with moderate intakes of wine, beer, or spirits](#) (viinin juominen aiheuttaa vähemmän kuolleisuutta kuin väkevän viinan juominen)
- [Influence of sex, age, body mass index, and smoking on alcohol intake and mortality](#) (kohtuujuominen on terveellistä ja näyttöä absolutismin hyödyistä ei löytynyt)
- [Factors influencing the relation between alcohol and cardiovascular disease](#) (viiniä juova elää pitempään kuin olutta tai väkeviä kittaava)
- [Intelligence in relation to later beverage preference and alcohol intake](#) (älykkäät ihmiset juovat viiniä)
- [Intake of wine, beer and spirits and risk of gastric cancer](#) (viini saattaa vähentää riskiä sairastua mahalaukun syöpään)
- [Cancer incidence among Danish brewery workers](#) (rankka oluen juonti on suuri terveysriski)
- [Effect of red wine and red grape extract on blood lipids, haemostatic factors, and other risk factors for cardiovascular disease](#) (viini alentaa pahan kolesterolin määrää veressä)
- [Intake of beer, wine and spirits and risk of heavy drinking and alcoholic cirrhosis](#) (juo mieluummin viiniä kuin olutta)
- [Epidemiologic evidence for the cardioprotective effects associated with consumption of alcoholic beverages](#) (viini suojelee sydäntaudilta)
- [Lower risk for alcohol-induced cirrhosis in wine drinkers](#) (viinin ylistykselle ei näy loppua)
- [Factors influencing the relation between alcohol and mortality--with focus on wine](#) (ranskalaiset viinijuontitavat kunniaan!)
- [Beer, wine, spirits and subjective health](#) (viiniä pitäisi kaikkien juoda)
- [Wine intake and diet in a random sample of 48763 Danish men and women](#) (viini houkuttelee terveellisemmän ruoan äärelle)
- [Intake of beer, wine, and spirits and risk of stroke : the Copenhagen city heart study](#) (viini suojaa sydänkohtaukselta)

Aikuistyyppin diabeteksen ongelma yllättävän suuri Suomessa

([Verkkouutiset, 19.1.2006](#)) Suomessa voi olla monta ylipainoista henkilöä, jotka sairastavat sokeritautia tietämättään. Sokeritauti ja sen esiasteet ovat aikuisväestössä oletettua yleisempiä. Kun ongelma väestön lihoessa jatkuvasti kasvaa, merkitsee tämä jatkossa keskeistä kansanterveydellistä haastetta, sanoo Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puska.

Ravintokuidut eivät mahdollisesti suojaakaan paksusuolen syövältä

([Verkkoklinikka, 19.1.2006](#)) Viikolla [50](#) vuonna 2005 raportoin ravintokuituja koskevista ristiriitaisista tutkimustuloksista. Tänäpä samasta tutkimuksesta kirjoittaa Verkkoklinikka. Jo kauan on nimittäin vallinnut käsitys, jonka mukaan ruokavalion suuri ravintokuidun määrä suojaaisi paksusuolen syövältä. Kansainvälisen tutkimuksen mukaan tämä ei näyttäisikään pitävän paikkansa. Ison tutkimuksen (JAMA 294: 2849-2857, 2005) yhtenä osapuolena oli mm. [Suomen kansanterveyslaitos](#). Meta-tutkimuksessa koottiin yhteen tuloksia 13 tutkimuksesta, joissa osallistujia oli seurattu 6–20 vuoden ajan. Tutkimuksiin osallistuneista yli 700 000 henkilöstä 8 000 sairastui seuranta-aikana paksusuolen syöpään. Kun foolihappo ja muut ravintotekijät otettiin huomioon, näytti siltä, että runsaskuituinen ruokavalio ei ehkäissytkään paksusuolen syöpää. Tutkimustuloksesta huolimatta runsaskuituista ruokavaliota suositellaan, koska se vaikuttaa mm. veren kolesterolipitoisuuteen ja hidastaa hiilihydraattien imeytymistä. Näin se ehkäisee joka tapauksessa sydän- ja verisuonitauteja ja tyyppin 2 diabetesta. Ravintokuituja ovat mm. liukoinen ravintokuitu ja liukenematon ravintokuitu. Edellisiä on paljon mm. kaurassa ja jälkimmäisiä puolestaan mm. vehnäleseissä.



Kellogg'silla riittää murheita

([Reuters Health News, 18.1.2006](#)) [Kellogg](#)-yhtiötä pyydetään lopettamaan [roskaruonan](#) markkinointi. [Toni tiikeriä](#) ei enää halua nähdä edistämässä sokeristen ja rasvaisten tuotteiden myyntiä ala-ikäisille.

Paineita kohottaa B12-vitamiinin päivittäisiä suosituksia

([Reuters Health News, 18.1.2006](#)) Tanskalaisessa tutkimuksessa suositellaan B12-vitamiinin suositeltavan päiväännoksen kaksinkertaistamista. Suositus ei ainoastaan koske vegaaneja, joilla B12-vitamiinin puutos on yleistä, vaan nyt suositellaan B12-vitamiineja erityisesti yli 50-vuotiaille. Pillereiden voimaan uskoo myös tohtori Mustafa Vakur Bor Århusin yliopistosta. Tutkimuksesta antoi vinkin tohtori Tolonen. *Vitamin B-12 is essential for maintaining healthy nerve cells and red blood cells; a deficiency in the vitamin can cause symptoms ranging from the subtle - including fatigue and mild dizziness - to more severe complications like nerve damage, anemia and even dementia. Though the typical Western diet provides people with far more than the current RDA for B-12, certain individuals are at risk for a deficiency. Unlike most vitamins, B-12 occurs naturally only in animal products, including meat, poultry, fish and, in lesser amounts, eggs and dairy. So vegetarians and vegans - who avoid all animal products, including dairy - may have low stores of the vitamin. The same is true of adults older than 50, as many have a thinning in the stomach lining that prevents the proper release of digestive acids. Stomach acids are essential for "shaking loose" vitamin B-12 from its food source, allowing it to be absorbed. So older adults are advised to get their B-12 from pills and fortified foods like cereal; the synthetic version of the vitamin is more*

readily absorbed than the natural form.

Ota [inkivääriä](#) leikkauksen jälkeiseen pahoinvointiin

([MediUutiset, 18.1.2006](#)) Pahoinvointi ja oksentelu on yleistä leikkauksen jälkeen, sillä sitä esiintyy yleensä yli 40 prosentilla leikkaukspotilaista. Nyt on thaimaalaisessa (!) yhdistelytutkimuksessa (meta-analyysi) tullut ilmi, että vähintään yhden gramman annos inkivääriä on tehokasta leikkauksen jälkeiseen pahoinvoinnin ja oksentelun ehkäisyssä. Juttu on julkaistu [American Journal of Obstetrics and Gynecology](#)-lehdessä numero 194(1) sivuilla 95-99. Pistän tähän vielä vallattoman mukavan nimiset tutkijat: Chaiyakunapruk, Kitikannakorn, Nathisuwan, Leeprakoboon ja Leelasettagool. Analyysissa oli mukana viisi tutkimusta ja 363 potilasta. Lumelääkkeeseen verrattuna inkivääri vähensi pahoinvointia ja oksentelua n. 30% enemmän vuorokauden kuluessa leikkauksesta. Ainoana havaittuna inkiväärin haittavaikutuksena mainitaan vatsavaivat. Tutkijoiden mukaan leikkauksen jälkeiseen pahoinvointiin ja oksenteluun on pitkään etsitty apukeinoa, mutta selkeää standardilääkettä ei ole ollut tarjolla. Inkivääriä on jo pitkään käytetty perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä pahoinvoinnin, oksentelun ja maha-suolikanavan oireiden hoidossa. Jäitä hattuun toistaiseksi, ennenkuin länsimaissa saadaan lisää käyttökokemusta. Vielä ei kannata maustehyllyjä naulata leikkaussalin seinälle.

Atomoksetiiniä painonhallintaan

([International Journal of Obesity, 17.1.2006](#)) Kaikenlaisia lääkkeitä kokeillaan liikalihavuuteen. Nyt oli vuorossa [Atomoxetine](#) (Strattera; Eli Lilly), jota aiemmin on käytetty ylivilkkaiden lasten rauhoittamiseen. Verrattuna lumeryhmään atomoksetiiniä nauttineet laihtuivat jonkin verran enemmän (-3,6 kg), mutta tutkijoiden mukaan tämä on aika vaatimatonta ja vaatii pitkä-aikaisempia kokeita. Mitään sivuoireita ei ollut.

Afrikkalaisetkin tutkivat n-3-rasvahappoja

([International Journal of Obesity, 17.1.2006](#)) Huomasin Int J Obesity - lehdestä n-3-rasvahappojutun. Tutkijat ovat afrikkalaisia (Benin ja Algeria + päättökija Ranskasta). Olivat todenneet rasvahapoista olleen hyötyä diabetesta sairastaville rotille.

Vahvaa näyttöä sen puolesta, että lihavuus on tulehdustila

([International Journal of Obesity, 17.1.2006](#)) Tutkituilla 6-18-vuotiailla lapsilla todettiin lihavuuden aiheuttama tulehdustila. Leukosyytit, neutrofiilit, monosyytit, lymfosyytit ja CD4-solut olivat koholla verrattuna normaalipainoiseen kontrolliryhmään. *A group of 23 overweight children displayed elevated counts in most types of circulating immune cells, suggesting the presence of low-grade systemic inflammation, a known pathogenetic mechanism underlying most long-term complications of obesity. Our data provide an additional rationale for the importance of avoiding or correcting pediatric obesity.*

Karkit pois näkyvistä!

([International Journal of Obesity, 17.1.2006](#)) Aikuiset söivät enemmän karkkia, jos se oli pöydällä sopivasti näkyvillä ja lähellä. Jos karkit vietiin kahden metrin päähän, niitä syötiin vähemmän. Huvittavana yksityiskohtana kannattaa panna merkille, että lähellä olevia karkkeja aikuiset arvioivat nauttineensa vähemmän kun taas kahden metrin päässä olevan karkkilaatikon luona luultiin käydyn useammin. *These results show that the proximity and visibility of a food can consistently increase an adult's consumption of it. In addition, these results suggest that people may be biased to overestimate the consumption of foods that are less proximate, and to underestimate those that are*

more proximate. Knowing about these deviation tendencies is important for those attempting effectively monitor their consumption of fat and sugar.

Leptiinin avulla mahdollisesti taisteluun masennusta vastaan

([Nature, 17.1.2006](#)) Leptiini hillitsee ruokahalua. Nyt amerikkalaiset tiedemiehet ovat todenneet leptiinin vähentävän stressiä rotilla. Leptiiniä ruiskutettiin stressistä kärsiviin rottiin ja todettiin tämän toimenpiteen rauhoittavan stressioireita. Tästä on vielä pitkä matka sovelluksiin ihmisillä ja varsinkin masennuksen hoitoon, mutta antaa poikien yrittää tuolla laboratoriossa! Tutkimus julkaistiin [Proceedings of the National Academy of Sciences](#) tiedelehdessä.

Liikunta auttaa dementiaan

([Reuters Health News, 16.1.2006](#)) Liikunnan terveysvaikutuksista on kiistatonta näyttöä. Seattlessa, USA:ssa, tutkijat ovat havainneet jopa 15 min liikunta-annoksen vähentävän dementiaa yli 65-vuotiailla. Tämä johtuu liikunnan tuomasta lisäyksestä aivojen verenkierrossa. *"Earlier research has shown that poor blood flow can damage these parts of the brain. So one theory is that exercise may prevent damage and might even help repair these areas by increasing blood flow," he [Eric Larson] said. His study, published in the Annals of Internal Medicine, was described as the most definitive investigation to date on exercise and dementia.*

Kofeiini voi olla vaarallista ennen treeniä!

Nyt menee monen urheilijan kahvit tai energiajuomat väärään kurkkuun! Kofeiinin vaaroista ennen harjoittelua varoittaa sveitsiläinen tutkijaryhmä. Moni urheilija on nimittäin perinteisesti hakenut puhtia kofeiinista. Tutkijat [Zürichin yliopistosairaalassa](#), Sveitsissä väittävät energiajuomien sisältämän kofeiinin voivan vaurioittaa sydäntä harjoituksen aikana. Kofeiini lisää vireystilaa, mutta veren virtaukselle sydämen läpi käy toisin suoritettujen PET skannausten mukaan. Tutkimuksen johtaja tohtori Philipp Kaufmann kieltäisi kofeiinin erityisesti sydänvaivoista kärsineiltä ja vuoristossa harjoittelevilta urheilijoilta.

Tämä harmillisen kielteinen kofeiinitutkimus julkaistiin [Journal of the American College of Cardiology](#)-lehdessä tammikuussa 2006. Juodako kahvia, vaiko ei, siinäpä kysymys?

Sipulipostin lumoissa

Sain todella mielenkiintoista sipulipostia ystävältäni Pirjo Toikkaselta (Kotimaiset Kasvikset ry.). **Uuden kasvisvuoden aloittaa** terveyskasvi sipuli. Sipuleita on toista kymmentä erilaista. Niitä voi käyttää monipuolisesti ja vaihdellen. Pirjo lähetti sipulijutun, josta luulisi olevan lukuihoa myös vaatimattoman blogini lukijoille. Lisää tietoa löytyy Kotimaiset Kasvikset ry.:n erinomaisilta [kotisivuilta](#).

Näin kirjoittaa Pirjo Toikkanen kirjeessään:

(teksti: Pirjo Toikkanen, kuva: Sanna Peurakoski, yllätykselliset linkit: [christer sundqvist](#))

Täyteläisiä makuja sipuleista

Ruoanvalmistus alkaa lähes aina [sipulin](#) pilkkomisesta. Ilman sipulia edes huippukokki ei selviä. Vaihtelee ja yhdistele kotikokkauksessakin eri sipulilaatuja, koska juuri sipuleista ruoka saa täyteläisyyttä ja maut syvyyttä. Sipulit pyörivät ja täydentävät ruoka-aineiden ominaismakuja. Joskus ne tuovat ruokaan myös vastamakuja ja uusia sävyjä. Kaiken lisäksi sipulit edistävät

terveyttä.

Kelta-, valko- ja punasipulin tuntevat kaikki. **Purjo** ja **ruohosipuli** ovat tuttuja nekin. Nykyään harvinaisempia ovat **ryväs-** ja **ilmasipulit**. Moderni **salottisipuli** kerää gourmetkokkien keuhut. Isot **hopea-** ja **jättisipulit** vetoavat miedolla, raakanakin mukavalla maullaan. **Kevätsipuli** aloitti voittokulkunsa aasialaisruokien myötä, samoin **kiinansipuli**. Pieniä helmi- ja **hillosipuleitakin** tapaa. Valinnanvaraa sipuleissa riittää.

Aromaattisuutta ja flavonoideja

Sipulit saavat tyypillisen makunsa rikkiyhdisteitä sisältävistä aromaattisista öljyistä. Jonkin verran näitä sulfidipitoisia aineita vapautuu jo sipulia pilkottaessa, mistä aiheutuu itkettävää vaikutusta. Paras keino välttää kyyneliltä on käyttää terävää veistä. Sipuleiden **umami** tuo maistuvuutta ruokiin. Umami on yksi viidestä perusmausta, ja se tehostaa ja tukee ruoan muita makuja.

Sipuli avaa tukkoisia hengitysteitä ja helpottaa siten flunssaista oloa. Sipulin tehokkain antioksidantti, **kversetiini** ehkäisee virusten ja bakteerien hyökkäyksiltä. Lisäksi sipulin suojaravintoaineet ja **flavonoidit** osana monipuolista, kasvispainotteista ruokavaliota alentavat kolesterolitasoa, vahvistavat immuunijärjestelmää ja auttavat ehkäisemään sydän- ja verisuonitautien sekä syöpäsairauksien syntymistä.

Raakana, kuullotettuna, haudutettuna

Raakana sipulista tulee esiin kirpeä maku. Huolellisesti terävällä veitsellä hienonnettu, raaka sipuli on herkkua blinien päällä mädin, smetanan ja pippurin lisänä. Miedon mateen mädin seuraan raaka sipuli saattaa olla liian voimakasta. Silloin voit huuhdella sipulisilpun juoksevassa vedessä siivilässä.

Isoista, miedoista jättisipuleista saat ohuina siivuina mainion lisän kreikkalaiseen tai muuhun salaattiin. Ohuet punasipulisivut ovat loistava pari appelsiiniviipaleille. Keltasipulia voit siivuttaa tomaattiviipaleiden lomaan ja ripauttaa päälle ruohosipulisilppua ja pippuria. Burgerit ja tartarit, kalamarinadit ja pikkelssit sisältävät kypsentämätöntä sipulia nekin.

Kuullotettuna kipakankin sipulin maku leppyy ja lauhtuu suorastaan makeaksi. Kun kuullotat sipulia pihvin tai maksaleikkeen päälle, voit korostaa sipulin makeutta ripauksella sokeria. Liha-, kala- ja kasvisliemet haudutetaan sävykkäiksi sipuleilla. Keitoissa ja pataruoissa sipulit ovat aina paikallaan. Sipuli voi olla keiton pääraaka-ainekin. Ranskalaisen sipulikeiton kruunaa tilkka portviiniä tai madeiraa.

Hyviä makupareja

Mausteet liittoutuvat sipuleiden kanssa loistavasti. Kokeile pistellä kuorittuun sipuliin kokonaisia neilikoita. Hauduta neilikka-sipulia pataruoassa antamassa makua. Yrteistä useimmat sopivat sipulin seuraan, mutta yksi ylitse muiden on timjami. Lisää sipulia sisältäviin uuniruokiin tuoreita timjamin oksia. Hyviä makupareja ovat esimerkiksi tomaatti ja sipuli, sienet ja sipuli, vihreät pavut ja valkosipuli sekä peruna ja sipuli niin uuni- kuin muissakin ruoissa.

Sipulifaktaa:

- Kepasipulia viljeleviä yrityksiä on Suomessa 900.
- Valkosipulia tuottaa 120 ja purjoa 140 yritystä.
- Sipulin kulutus on 40 vuodessa Suomessa liki viisinkertaistunut. Nykyisin suomalainen syö keskimäärin lähes 6 kg sipulia vuodessa, kun vastaava luku vielä v 1966 oli 1,2 kg.
- Sipuli on nykyisin neljänneksi suosituin kasviksemme. Kärkipaikkoja pitävät tomaatti, porkkana ja kurkku.

- Sipulin osuus kaikista kasvisostoista on alle 35-vuotiailla suurempi kuin tätä vanhemmilla ikäluokilla.

Väittelyä C- ja E-vitamiineista

Perjantaina 20.1.2006 väiteltiin C- ja E-vitamiineista. Lääketieteen lisensiaatti ja filosofian tohtori Harri Hemilän väitöskirja *Onko C ja E vitamiineilla vaikutusta hengitystietulehduksiin?* tarkastettiin perjantaina 20.1.2006 Helsingin yliopistossa. Hemilän mukaan C-vitamiinista on hyötyä lähinnä fyysisesti erittäin rasittuneille sekä niille, jotka saavat ravinnostaan poikkeuksellisen vähän vitamiineja. C-vitamiinilla on biologista vaikutusta flunssaan, mutta teho on kuitenkin varsin pieni ja käytännön merkityksen arviointi edellyttää lisätutkimuksia. Lukuisissa lääketieteen oppikirjoissa todetaan, ettei C-vitamiinilla ole vaikutusta flunssaan, vaikka C-vitamiini on lumekontrolloiduissa tutkimuksissa johdonmukaisesti lievittänyt flunssan oireita. Väitöstutkimuksessaan Hemilä osoittaa, että oppikirjoissa esitetty väite perustuu epäluotettavaan katsauksiin, joissa esitetty tieto on ristiriidassa alkuperäisten tutkimustulosten kanssa.

Lähde: [MediUutiset, 16.1.2006](#)

Kalaöljyt auttavat masennukseen

Tohtori Tolonen lähettää minulle harva se päivä tutkimustietoja kalaöljyjen (erityisesti E-EPA) terveysvaikutuksista. [Medi uutisten toimittaja Erpo Pakkala](#) informoi tänään myös samasta tutkimuksesta, josta [tohtori Tolonen](#) on minua ystävällisesti informoinut jo aiemmin.

Kalaöljyn sisältämä E-EPA (eikosapentaeenihappo) näyttäisi olevan tehokas lisähoito kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, todetaan [British Journal of Psychiatryssa](#) julkaistussa tutkimuksessa. Kalaöljyn käyttö vähentää masennuksen uusiutumisen vaaraa ja nopeuttaa toipumista. Tulokset vahvistavat käsitystä, että E-EPA-hoito kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Englantilaistutkimuksessa testattiin E-EPA:n vaikutuksia 75:llä kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivällä potilaalla. Tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään, joista yhdelle annettiin 12 viikon ajan tavanomaisen lääkityksen lisänä lumelääkitystä ja muille E-EPAA joko 1 000 tai 2 000 milligrammaa vuorokaudessa. Kummassakin E-EPA-ryhmässä havaittiin merkittävää paranemista lumeryhmään verrattuna. Kalaöljyryhmien välillä ei havaittu merkittävää eroa.

Merkittävän mielenkiintoista on ollut ennakkoluulottomasti paneutua lukuisiin tutkimuksiin E-EPA:n biokemiallisista vaikutusmekanismeista. Se on minulta vaatinut varsin suurta luku-urakkaa. Ymmärrän hyvin, että näihin kalaöljytutkimuksiin saatetaan suhtautua epäillen lääkäripiireissä. Mullistaahan se merkittävästi juuri esimerkiksi masennuksen hoitoa ja viralliselta taholta on tullut vähänlaisesti tukea E-EPAn suomille mahdollisuuksille masennuksen tehokkaassa hoidossa. Oman havainnointini mukaan voin kertoa lääkäreiden ehtivän potilastyönsä ja muun toimintansa ohella huononlaisesti perehtymään esimerkiksi kalaöljytutkimuksiin. Siksi olisi tärkeää poistaa ennakkoluuloinen suhtautuminen. Olen vakuuttunut siitä, että lääkäreillä, tutkijoilla, muulla hoitohenkilökunnalla ja potilailla on paljon opittavaa tohtori Tolosen [yhteenvedoista](#) ja [kysymyksistä ja vastauksista](#) koskien E-EPAA.

Huomio! Tohtori Tolonen ei ole pyytänyt minua julkaisemaan tämän tekstin tai mitään muitakaan blogissani esiintyviä tekstejä. Sen minkä kirjoitan teen oman harkintakykyni mukaan. Minun oli pakko kirjoittaa tämäkin lause tähän yhteyteen, sillä minulle on tullut ikäväsävyyttä sähköpostipalautetta mahdollisista kytköksistäni tohtori Toloseen. Näitä kytköksiä ei ole. Minä olen itsenäinen ravintoasioiden tutkija.

Tutkijoiden mukaan E-EPA sitoutuu solujen reseptoreihin ja vapauttaa soluista sekundaarisia välittäjämolekyylejä, jotka käynnistävät aivosolujen tilaa korjaavia biokemiallisia reaktioita. He

toteavat, että E-EPA edustaa uutta luonnollisten ja turvallisten psykotrooppisten yhdisteiden sukupolvea, ja muistuttavat, että potilaat ottavat E-EPAA mieluummin kuin farmakologisia lääkkeitä, koska E-EPA on luonnollinen yhdiste.

Seurataan tilanteen kehittymistä!

Maitoprofessori tulossa

Kohta saamme lisää täsmällistä tietoa maidosta kun Helsingin Yliopisto saa maitoprofessorinsa! Helsingin yliopisto on nimittäin saanut lahjoituksena maidon teollisen hygienian professuurin.

Professuuriin tarvittavat varat on lahjoittanut Walter Ehrströmin säätiö. Lahjoittaja toivoo, että viranhaltija toimii maitovalmisteiden turvallisuuden ja laadun hyväksi ja meijeriteollisuuden kilpailukyvyyn kohottamiseksi yhdessä maamme meijeriteollisuuden kanssa. Professori tulee istumaan eläinlääketieteellisen tiedekunnan elintarvike- ja ympäristöhygienian laitoksella.

Walter Ehrström oli merkittävä [maitoenergian uranuurtaja](#).

Lähde: [Verkkouutiset, 16.1.2006](#)

Korkea homokysteiini syö luuta

(Reuters Health News, 13.1.2006) Homokysteiinistä ei ole paljon hyvää sanottavaa. Nyt on tutkimuksessa todettu yhteys naisten korkean homokysteiinin ja matalan luun mineraalitason välillä. Tämä haurastuttaa luuta, eli on osteoporoosin esiaste. *High homocysteine may be a "potential modifiable risk factor for osteoporosis in women," the authors conclude.*

D-vitamiinitutkimuksesta mainitsee BMJ positiiviseen sävyyn

(British Medical Journal, 14.1.2006) Päivittäinen 1000 KY:n annos D-vitamiinia saattaa vähentää erilaisten syöpien esiintyvyyttä ja kuolleisuutta, referoi BMJ epidemiologian alalla tehtyä suurta amerikkalaista tutkimusta (American Journal of Public Health, February 2006).

Täysjyväviljaa iäkkäille

(Finfood Uutiset, 11.1.2006) Tufts'n yliopistossa Bostonissa tehdyn tutkimuksen mukaan täysjyväviljan suosiminen puhdistettujen jauhojen kustannuksella vähentää metabolisen oireyhtymän riskiä ja sydäntautikuolleisuutta iäkkäillä ihmisillä. Jo aiemmin tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että runsas täysjyväviljojen käyttö pienentää iäkkäillä ihmisillä diabeteksen, syövän ja sydäntautien riskiä. Viljavalmisteiden käytön määrää selvitettiin kolmen vuorokauden ruokapäiväkirjojen avulla. Mittauksin ja verinäyttein selvitettiin muun muassa painoindeksi, verenpaine sekä veren sokeri- ja kolesterolipitoisuus. Tutkijat suosittelivat, että ikäihmisten olisi syytä nauttia ainakin kolme annosta täysjyväviljavalmisteita päivittäin. Sama suositus annetaan myös nuoremmille aikuisille.

Keski-ikässä riittää vaaroja

(Reuters Health News, 10.1.2006) Keski-ikäisiä varoitetaan keräämästä ylimääräisiä kiloja, sillä pienikin lihominen aiheuttaa riskin kuolla sydän- ja verisuonitauteihin ja jotkut saavat herkemmin sokeritaudin. *Every pound (kg) that you put on really does rob you later on in life of health, as well*

as (increases the) chances you're going to be hospitalized more, and perhaps even die sooner, said fellow researcher Robert Kushner. En tahdo olla ilonpilaajana jatkuvasti jankuttaen näistä terveystasioista, mutta ottakaa tämä viesti vakavasti: **Säilyttäkää mahdollisimman pitkään nuoruuden painonne liikkumalla riittävästi ja ruokailemalla terveellisesti.**

Verenpaine kuriin kasviksilla

(Reuters Health News, 9.1.2006) Kasvisvoittoisella ruoalla todettiin olevan hyötyä verenpaineen hallinnassa. Tässä tohtori Paul Elliotin (Lontoo) tutkimuksessa 4680 ihmisten ravintopäiväkirjat käytiin läpi ja niillä jotka söivät rehuja oikein kunnolla oli matalampi verenpaine. Tutkimus tehtiin Brittein saarilla, USA:ssa, Kiinassa ja Japanissa.

Lääketieteen lyhyt oppimäärä

Potilas: Minulla on korva kipeä. Mitä suosittelette?

Lääkäri v. 2000 e. Kr. : Menkää ison lähteen etelärinteeseen ja poimikaa sieltä sylillinen korvan muotoisia kasveja. Keittäkää lehtiä koko iltapäivä ja kaatakaa sitten jäähtynyt liemi korvaan.

Lääkäri v. 1000 j. Kr. : Puhallan teitä kolmasti korvaan ja sanokaa sitten perässäni tämä loitsu...

Lääkäri v. 1850 : Rukoilu ja loitsut eivät tehoa tuohon korvasärkyyn, juokaa tämä virkatoverini valmistama medikamentti.

Lääkäri v. 1945 : Tuo von Überraschungenin medikamentti ei toimi tuohon korvasärkyyn, ottakaa sen sijaan näitä Sir Alexander Flemingin pillereitä.

Lääkäri v. 1985 : Ottakaa tätä antibioottia 7 päivän ajan ja tulkaa sitten näyttämään korvaanne taas uudestaan kuurin loputtua.

Lääkäri v. 2010 : Antibiootit eivät enää pitkään aikaan ole tehonneet tuohon korvasärkyyn, menkää ison lähteen etelärinteeseen ja poimikaa sieltä...

Inspiraatiolähteenä toimi: [Bioethics Discussion Blog](#)

Taistelua kaamosmasennusta vastaan



Ystäväni Varpu Tavi kirjoittaa mukavan sujuvalla tavalla ravinnosta omilla [sivuillaan](#). Sivut ovat tutustumisen arvoiset vaikka ei välttämättä olisi kiinnostunut [vähähiilihydraattisesta](#) ruokavaliosta.

Nyt Varpu on kirjoittanut [kaamosmasennuksesta](#) ja miten sitä vastaan voi taistella värien ja ravinnon avulla. Nämä ovat lähinnä tulkittava kotikonsteiksi valohoidon lisäksi tai tilalle.

Värit vaikuttavat ihmisen tunne-elämään huomattavasti enemmän kuin tulemme ajatelleeksi, Varpu sanoo. **Pue yllesi oranssia, kun kaipaat elämään iloa. Jos et halua itse pukeutua oranssiin, laita työpöydälle jotakin oranssia, vaikka**

appelsiineja tai kukkia. Oranssi on voimakkaasti ja myönteisesti tunneväri, joka antaa ihmiselle elinvoimaa. Se on myös mainio hiipivän flunssan karkottaja. Jos olet vilukissa, pue yllesi punaista tai hanki itsellesi punainen torkkupeitto. Punainen on veren, voiman ja lämmön ylläpitäjä. Keltainen on auringon väri, optimistinen, valoisa ja stimuloiva. Keltainen auttaa paitsi

kokoamaan ajatuksia, myös luovaan hulluuteen. Keltaisen on todettu helpottavan masennuksen ensioireita. Ja sitä, jos mitä, tarvitaan kaamoksen aikaan! Tumma sininen on virkasinistä, sitä ei kannata kaamoksessa käyttää, mutta vaaleansininen on väri, joka rohkaisee keskusteluun ja luovuuteen.

Värejä voi myös syödä! Lääkitse itseäsi värikkäillä kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla. Paitsi, että niiden vitamiinit ja antioksidantit virkistävät kehoasi, niiden värikkyys virkistää tunne-elämäsi. Ravinnon suhteen Varpu myös suosittelee omega-3-rasvahappoja. Syökää joko rasvaista kalaa tai ottakaa kalanmaksäöljyä (siitä saa myös pimeänä aikana niin tärkeää D-vitamiinia) tai kalaöljykapseleita. Mielihyvähormoni serotoniinia voi muodostua lisää elimistössä tryptofaanimisestä valkuaisaineen osasta. Tryptofaania saadaan maitotuotteista, juustoista, kananmunista ja lihasta. Pari palaa tummaa suklaata voi tehdä terää aivojen mielihyvakeskukselle. Folaatin (B9-vitamiini) puutoksella on tutkimuksissa havaittu olevan yhteyksiä masennukseen. Runsaasti folaattia on maksassa ja vehnänalkioissa.

Kilpirauhaspotilaan Ravinto ilmestyy tänään

Lehdistötiedote

Julkaisuvapaa 11.1.2006

Suomen Kilpirauhasliitto ry

Vilhonkatu 4 B,

00100 Helsinki

Puh: 09-8684 6550, Fax: 09-8684 6551

Email: kilpirauhasliitto@kolumbus.fi

WWW: <http://www.kolumbus.fi/kilpirauhasliitto/>

Kilpirauhaspotilaan ravintokirja on ilmestynyt

Kilpirauhaspotilaan ravintokirja on aakkosjärjestyksessä etenevä oivallinen tietolähde kilpirauhaspotilaalle. Kirjassa on laajempien ravintokatsauksien lisäksi runsaasti vinkkejä miten kilpirauhaspotilas voi edistää terveyttään tekemällä ruokapöydässä oikeansuuntaisia valintoja. Lukijaa helpotetaan luku-urakassa selostamalla useimmat ravintoon liittyvät vierasperäiset sanat ja lääketieteelliset ilmaiset sekä käyttämällä soveltuvien osin tavallista arkikieltä. Aineisto pohjautuu niihin tieteellisiin tutkimustöihin, joita koti- ja ulkomailla on julkaistu viimeisten kymmenen vuoden aikana.

Monipuolinen ruokavalio tärkeä

Kirjassa korostetaan ruokavalion tasapainoisuutta ja monipuolisuutta. Mistään yksittäisestä ruoka-aineesta ei ole suurtakaan haittaa/hyötyä kohtuudella käytettynä. Kilpirauhaspotilaan on syytä syödä monipuolisesti, kasvis- ja viljavaihtelusta hedelmien ja marjojen täydentämää kuitupitoista suomalaista perusruokaa, tyydyttyneitä eläinrasvoja välttämällä, kohtuudella suolaa käyttäen ja omaksuen liikunnalle myönteisen elämäntavan. Ravinto on aina nähtävä kokonaisuutena. Kilpirauhaspotilas saattaa onnettomassa elämänvaiheessaan hakea turvaa jostakin kuulemastaan havainnosta jonkin yksittäisen ravintoaineen haitallisuudesta tai hyödystä (usein ”minusta tuntuu”-periaatteella, joka leviää sensaatiolehdistön, mainonnan ja keskustelupalstojen kautta).

Säästöliekistä ylikierroksiin

Kilpirauhasen vajaatoiminnassa ihmisen elimistö elää ikään kuin säästöliekillä ja on ilmeisenä vaarana, että potilas alentuneen perusaineenvaihdunnan takia on nopeasti vaarassa lihoa. Tällainen potilas hyötyy ravitsemuksen ammattilaisilta saamistaan neuvoista etsiessään täsmällistä tietoa

päivittäin käyttämiensä ravintoaineittensa energiasisällöstä (mitä niukemmin energiaa, sen parempi). Kyseeseen tulevat painonhallintaan liittyvät toimenpiteet liikuntasuosituksineen. On tähdennettävä, että potilaan on tehtävä luja elämänhallintaansa liittyvä päätös liikunnan lisäämisestä ja vähärasvaisten ravintoaineitten suosimisesta. Kilpirauhasen liikatoiminnassa elimistö käy ylikierroksilla ja potilaan elämä muistuttaa huippu-urheilijan ravitsemustilannetta, jolloin on vaarana että elimistö ei saa tarpeeksi energiaa. Mikäli tilanne jatkuu, ollaan varsin pian sellaisessa tilanteessa, että potilaan yleiskunto romahtaa. Tällainen potilas on nopeasti saatava asianmukaiseen hoitoon ja tarvittaessa ruokapäiväkirjoja täyttämällä ja asiantuntevasti tulkitsemalla taattava riittävä päiväkohtainen energian, hivenaineitten ja vitamiinien taso.

Jäsenyhdistyksiä ei jätetä yksin!

Tämän kirjan avulla kilpirauhaspotilas voi yksin tai vertaistensa muodostamassa ryhmässä ryhtyä toteuttamaan nelivaiheista, kokonaisvaltaista ravinto- ja liikuntaohjelmaa:

Vaihe 1. Perustiedon antaminen

Tutkittuun tietoon perustuva ravinto-opas kaikkien luettavana vuoden 2006 alusta.

Vaihe 2. Perustietojen omaksuminen

Perustetaan opintopiirejä Suomen kilpirauhasliiton jäsenyhdistyksissä, joissa tutkitaan yhdessä ravinto-opaan ja muun kirjallisuuden keskeistä sisältöä. Opintopiirejä varten on valmistettu räätälöityä materiaalia missä on esim. keskusteluehdotuksia. Ravintovalistajia voidaan pyytää vierailemaan opintopiireissä ideoimassa uuden kokonaisvaltaisen ravinto- ja liikuntaohjelman toteutusta. Jäsenyhdistyksiä ei jätetä yksin!

Vaihe 3. Omaehtoinen ravintotiedon hankinta

Kirja ja opintopiirit innostavat hankkimaan itse lisää tietoa ravinnosta ja liikunnasta kirjastoista ja internetistä. Suomen Kilpirauhasliiton kotisivuille kootaan kattava tietopaketti ravinnosta ja liikunnasta.

Vaihe 4. Ohjelman kokonaisvaltainen toteutus

Jäsenyhdistysten opintopiirit ja muut toiminnot tukevat kilpirauhaspotilasta pysyvän elämänmuutoksen kivikkoisella tiellä. Itsetuntoa vahvistamaan voidaan perustaa internetiin esim. yhteisiä (suljettuja/avoimia) keskustelukanavia tiedon ja kannustuksen jakamista varten. Erityisen tärkeää olisi hoitaa elämänhallintaan liittyvät ongelmat. Menestyksellinen laihdutus, terveellisten elämäntapojen omaksuminen jne. ovat aina prosesseja, joissa tarvitaan koko loppuelämäksi selkeä elämänmuutos. Sitä Suomen Kilpirauhasliitto haluaa olla Sinun kanssasi rakentamassa – yksilötasolla!

Puheenjohtaja Koistinen arvioinut kirjaa

Olen lukenut kirjan Ravinto-opas kilpirauhaspotilaille. Voin suositella sitä ravinto-oppaaksi kilpirauhaspotilaille ja muille ravintoasioista kiinnostuneille. Paavo Koistinen (puheenjohtaja, kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastava).

Mistä kirjan saa hankittua?

Tätä FT Christer Sundqvistin kokoamaa kirjaa myydään edulliseen hintaan Suomen Kilpirauhasliiton toimistossa, Vilhonkatu 4 B, Helsinki, puh 09-8684 6550, fax: 09-8684 6551, Email: kilpirauhasliitto@kolumbus.fi

Kalaöljyt lieventävät urheilijoiden rasisusastmaa

Rasitusastma on hyvin yleistä huippu-urheilijoilla. Tohtori Timothy D. Mickleborough Indianan yliopistosta Bloomingtonissa on sitä mieltä, että [kalaöljyllä](#) on kyky suojata hengitysteitä tulehdusta vastaan. Tutkittavat saivat aikamoisia määriä kalaöljykapseleita, peräti 20 kpl/päivä ja tutkija Mickleborough otaksuu jatkotutkimuksissa keskittyvänsä enemmän tähän annostuspuoleen.

Tämä juttu on luettavissa tiedelehden [Chest](#) - lehden tammikuun numerossa 129 (1) ja siitä uutisoi [Reuters Health News 9.1.2006](#)

[Tohtori Tolonen](#) on kertonut tohtori Mickleboroughn aiemmista kalaöljytutkimuksista.

Kofeiini - naisten Viagra?

[Kofeiinista kenties halupilleri](#), uutisoi Tiede-lehti tänään. Kofeiinin yhteyttä rottanaaraiden seksikäyttäytymiseen on tutkittu. Tohtori Fay Guarracin tutkimuksissa todettiin kohtuullisen annoksen kofeiinia lisänneen merkittävästi seksuaalista aktiivisuutta. Guarraci haluaa kuitenkin hillitä toiveita ”naisten Viagrasta”. *Tutkitut rotat eivät olleet koskaan saaneet kofeiinia, kun taas useimmat ihmiset nauttivat sitä päivittäin*, hän huomauttaa. Kofeiini saattaa kohentaa vain niiden seksihaluihin, jotka eivät säännöllisesti juo kahvia tai teetä. Tutkimuksesta voi lukea lehdessä [Pharmacology, Biochemistry and Behavior 82 \(3\): 522-530, 2005](#)

Guaracci & Benson: *“Coffee, Tea and Me”: Moderate doses of caffeine affect sexual behavior in female rats. ...Although caffeine did not disrupt preference for a sexual partner, caffeine selectively increased visits to the male when physical contact was possible. Collectively, these results suggest that the effects of caffeine on female mating behavior may reflect an increase in both sexual motivation and locomotor activity...*

Ylipainoiset eivät oikeasti haluakaan laihtua

Varsin tylyn (realistisen?) kuvan painonhallinnasta maalaa BBC Health News tänään ilmestyneessä uutisessaan [Obese 'don't want to lose weight'](#).

Uutisen mukaan 25% haastatelluista (The Cancer Research UK) ei halunnut luopua kiloistaan. Vielä useampi oli tietämätön terveellisemmän elämäntavan hyödyistä ja ylipainoisten lisääntyneestä syöpäriskistä. Monella oli lisäksi vaikeuksia luokitella lihavuutensa tila. Lihavuutta voidaan määrittää suhteellisella painolla (BMI). Lievä lihavuus BMI = 25,0-29,9 kg/m²; merkittävä lihavuus BMI = 30-34,9; vaikea lihavuus BMI = 35,0-39,9; sairaalloinen lihavuus, BMI > 40.

Lihavuuteen liittyy lisääntynyt riski sairastua erilaisiin syöpäsairauksiin mm. mahalaukussa, munuaisissa, ruokatorvessa ja vaihdevuodet ohittaneilla lihavilla naisilla on rintasyöpä yleisempää. Tohtori Lesley Walker piti todella huolestuttavana näinkin monen välinpitämätöntä asennetta. Lihavuus on suurin ehkästävissä oleva terveystarvimmme tupakoinnin jälkeen. Nyt aiotaan tehostaa kampanjoitua lihavuutta vastaan, joka on saavuttanut hälyttävät mittasuhteet Brittein saarilla.

Pistän tähän vielä keskiviikkona 11.1.2006 ilmestyvästä kirjastani Kilpirauhaspotilaan Ravinto (Suomen Kilpirauhasliitto ry., ISBN 952-91-9861-2) muutaman tätä asiaa käsittelevän kohdan:

Lihomiseen vaikuttavia tekijöitä

Tässä tulee oma muistilistani lihomiseen vaikuttavista tekijöistä:

- ruokakulttuurimme on muuttunut (syödään äkkiä, ainainen kiire, kunnon kotiruokaa ei ehditä valmistaa)
- työn aiheuttama energian kulutus on huomattavasti vähentynyt (tehdään enimmäkseen istumatyötä nykyään)

- työmatkat tehdään yleensä autolla nykyään vaikka voisi usein liikkua jalan tai esim. polkupyörällä
- päivittäinen arkiliikunta on vähentynyt
- pikaruokien suosio on kasvanut
- mielialalääkkeiden syönti on kasvanut
- virvoitusjuomia on runsaammin tarjolla ja niitä myös käytetään
- lounailla ja päivällisillä syödään usein liian suuria annoksia (seisovan pöydän vaara!)
- syömiskerrat ja kaikenlainen pikkunapostelu on yleistynyt
- toisaalta ainainen kiire työpaikalla vähentää ruokailua keskellä päivää ja siirtää ruokailun pääpainon iltaan
- alkoholin käyttö jatkaa kasvuaan
- perunalastuja myydään yhä suuremmissa säästökokoisissa pusseissa
- makeisten syönti on liian runsasta ja tässäkin suositaan yhä isompia säästöpusseja
- makeisia syödään joka päivä, ei ole enää karkkipäivää
- juuston kulutus on kasvanut
- hieman lisääntyneen kuntoliikunnan tuoma etu painonhallinnassa otetaan takaisin kasvaneena oluen ja virvoitusjuomien käytöllä
- lihottavia tekijöitä on elämässämme nykyään paljon enemmän kuin laihduttavia tekijöitä

Liikunnan terveystvaikutukset

Liikunta on vihdoinkin saatu mukaan uusiin virallisiin ravitsemussuosituksiin! Liikunta toimii melkein aina kahdella tapaa. Se luo positiivisen kierteen

- 1) lisäämällä energiankulutusta ja
- 2) parantamalla mielialaa suoraan.

Näiden yhteisvaikutus kannustaa ihmisiä yleisestikin parempaan elämänhallintaan ja parantaa elämänlaatua. Merkittäviä terveyshyötyjä saataisiin jo sillä, että kaikki liikkuisivat. Ravintotietous voi auttaa sitten, kun ihmiset saavat jotenkin positiivisen vaihteen päälle. Kysymys: Syntyvätkö asenteet terveellistä ruokaa ja liikuntaa vastaan vastareaktiona liialliselle moralisoinnille, kun ylipainoiset ja liikkumattomat ihmiset haluavat säilyttää itsekunnioituksensa? Minulla ei ole tuohon vastausta. Onko teillä?

Yksi suuri haaste kansanterveystyölle olisi miettiä kuinka houkutella ihmiset liikkumaan, kun arkielämä ei enää vaadi fyysisiä ponnistuksia, mutta henkisiä sitä enemmän. Nykyiset kampanjat eivät ole minua ihan vakuuttaneet. Äskettäin tutkittiin askelmittarilla miten paljon nuoret liikkuvat. Todettiin, että tyttöjen pitää ottaa vähintään 12 000 askelta ja poikien 15 000 askelta päivässä, jotta pysyttäisiin normaalipainossa. Monelle nuorelle ja erityisesti aikuiselle voi tulla yllätyksenä miten vähän noita tärkeitä askeleita tulee otettua päivän mittaan.

Yksinkertainen resepti: Liikkukaa enemmän! Ottakaa enemmän askeleita!

Rasvaista ruokaa kannattaa välttää

Tämä on pitkälti minun oma tulkintani alla mainitusta tutkimuksesta. En kuitenkaan voi välttää näyttämättä lapsellisesti tässä vaiheessa pitkää nenää alakarppaajille, jotka ovat ottaneet meikäläisenkin silmätikuksi. Uskokaa nyt hyvät ihmiset, että 60% hiilihydraatteja, 25% rasvaa ja 15% proteiineja on ihmiselle luontevin energiaravintoaineiden jakauma!

Todella suurella amerikkalaisessa ravitsemustutkimuksessa on havaittu rasvaisen ruoan välttäminen hyväksi keinoksi välttää ylipaino. Mitä enemmän syötiin hedelmiä ja vihanneksia rasvaa välttäen, sitä enemmän paino laski. Samalla todetaan, että pysyvän tuloksen saamiseen tarvitaan pysyvä elämäntapa. Kilot tulivat takaisin, jos terveellisistä ruokailutottumuksista ei pidetty kiinni.

Tutkimus on aloitettu 1990-luvun puolivälissä, jolloin 48 835 naista 50-79 iässä valjastettiin tutkimukseen missä päämääränä oli vähentää rinta- ja paksusuolen syövän esiintyvyyttä terveellisemmän ruokavalion avulla. Osa naisista toimi vertailuryhmänä, mutta noin 20 000 naista valittiin umpimähkään ravintovalistusryhmään, jossa oli päämääränä vähentää ravinnosta saatavan rasvan määrää 20% pääasiassa lisäämällä samalla hedelmien, vihannesten ja täysjyvävalmisteiden käyttöä.

Niin kuin monesti käy, tästän alunperin syöpätutkimukseksi kaavaillusta lähestymistavasta löytyi paljon muutakin mielenkiintoista. Erityisesti hyvät laihdutustulokset yllättivät tutkijat, sillä se ei ollut tämän tutkimuksen alkuperäinen tavoite. Olihan tarkoitus kompensoida vähentynyt rasvan käyttö suuremmalla hiilihydraattien nauttimisella. Ja erityisesti Amerikassa, mutta myös meillä, hiilihydraateista puhutaan paljon roskaa.

Mielenkiintoista on katsoa voimakasta painon alentumista ensimmäisenä vuotena erityisesti siinä ryhmässä, joka seurasi parhaiten annettuja ravitsemusohjeita (rasvan välttäminen ja hiilihydraattien lisääminen). No, eihän se paino kuitenkaan pysynyt alhaisena, vaan lähti nousuun, kysytty? Juuri näin kävi. Vähän yli seitsemän vuoden urakan jälkeen paino on alentunut mitättömät 0,7 kg verrattaessa vertailuryhmään. Niillä joilla oli BMI yli 30 onnistuvat hiukan paremmin, eli paino laski keskimäärin 2 kg.

Vastustajani tulkitsevat tämän hiilihydraattipitoisen ruokavalion antaman tuloksen ihan eri tavalla, sen ymmärrän. Minun mielestäni kuitenkin tämä on yksi niitä rohkaisevimpiä tuloksia nykyisen ravintolinjauksen puolesta pitkiin aikoihin. Pistäkää vielä naiset liikkumaan puoli tuntia päivässä niin taatusti pysyy paino kurissa ja ylipainoisten ryhmä löytyy ennen pitkää normaalipainoisten ryhmässä.

Luekaa tutkimus - mitä mieltä olette?

Lähde: [JAMA Vol. 295 No. 1, January 4, 2006](#)

Peruna alunperin Perusta

DNA-tutkimuksilla on voitu tarkentaa [perunan](#) alkuperämaaksi [Peru](#), tarkemmin sanottuna tämän maan eteläosa. Suomenkielisestä kirjoitusasusta me suomalaiset olemme tämän jo pitkään voineet ymmärtää, mutta nyt se lienee helpompi tajuta myös muuallapäin. Tutkijat University of Wisconsin-Madisonissa (USA) ovat varsin varmoja siitä, että tämä intiaanien lahja on alunperin lähtöisin yhdestä tietystä perunalajikkeesta juuri Perussa.

Ensimmäiset perunat saapuivat Suomeen [30-vuotisesta sodasta](#) palaavien sotilaiden mukana. Suomessa tämän kasvin kasvattamiseen ryhdyttiin [Inkoon](#) pitäjässä sijaitsevassa Fagervikin kartanossa 1720-luvun loppuvuosina, sanoo [Teppo Korhonen](#). Perunasta on Asikkalan kappalainen, varapastori [Axel Laurell](#) sanonut seuraavaa:

Jos lasten edes olis fati täynän maanpäronia, nijn ei he olis nijn suuri wattaiset kuin nyt, waan hoikat ei he tulis myös nijn paljo syöpäisiks, kuin monda heistä nyt owat, waan he kaswaisit woimallisimmaxi, ja heistä tulis nopsamba ja wahwemba wäke. Ja minä uskon, että he myös estäisit monda tautia, ja ei nijn monda kuolis sijnä kaswawasa ja parahasa ijäsä.

Lähde: [Forskning och Framsteg 1/2006](#)

Isoista D-vitamiiniannoksista hyötyä rinta- ja munasarjasyövän ehkäisyssä

(Kaiser Network, 3.1.2006) D-vitamiinista on ilmestynyt harva se päivä hyviä uutisia. Tässä on taas tietoa D-vitamiinin hyödystä, tällä kertaa syövän ehkäisyssä. Myönteiseen sävyyn D-vitamiinista on kirjoittanut vuoden vaihteen molemmin puolin mm. American Journal of Public Health, New York Daily News, Daily Telegraph, Reuters. Tosin BBC News näyttäisi olevan skeptisimmällä kannalla ja vaativan lisää tutkimuksia yhteyden löytämiseksi D-vitamiinin ja näiden syöpien ehkäisyn välillä.

Vitamiineista hyötyä paksusuolen terveydessä

([American Journal of Epidemiology 163\(2\): 108-115, 2006](#)) Hieman sekavasta koeasetelmasta jää päällimmäiseksi havainto, että ravinnon kautta saadut folaatit (B9-vitamiini) ja pyridoksiini vitameerit (B6-vitamiini) ovat hyödyksi yli 45-vuotisille naisille. Paksusuolen syöpää esiintyy näitä vitamiineja nauttivilla vähemmän.

Kartat kertovat suomalaisten ruokavaliosta ja terveysterveisriskeistä

Ruoankäytössä, lihavuuden yleisyydessä ja kohonneen kolesterolitason esiintyvyydessä on alueellisia eroja Suomessa. Ruokavalio on lähimpänä suositeltua pääkaupunkiseudulla ja Itä-Suomessa, naisilla useammin kuin miehillä. Länsi-Suomessa on tilanne sikäli synkkä, että joka toinen on vyötärölihava. Kaupungeissa keskimääräinen energian saanti ja painoindeksi on pienempi kuin muilla alueilla.

Koko Suomessa tulee edelleen edistää kasvien, hedelmien, marjojen ja täysjyväviljatuotteiden käyttöä, tyydyttyneen rasvan korvaamista pehmeillä tyydyttymättömillä rasvoilla ja suolan käytön vähentämistä. Myös lihavuuden ehkäisy ja hoito on tärkeää koko maassa. Terveiden edistäminen kannattaa erityisesti suunnata suurten kaupunkien ulkopuolella asuviin ja miehiin.

Lähde: Minna Similä, Olli Taskinen, Satu Männistö, Marjaana Lahti-Koski, Marjatta Karvonen, Tiina Laatikainen, Liisa Valsta. Terveyttä edistävä ruokavalio, lihavuus ja seerumin kolesteroli karttoina. [Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B20/2005, ISBN 951-740-575-8.](#)

Kova alkoholinkäyttö lisää masennusta

Alkoholitutkimussäätiön tutkimusjohtaja Kari Poikolaisen työryhmän suorittama tutkimus osoittaa, että suurien alkoholimäärien nauttiminen kerralla tuo masennusta. Selityksenä saattaa olla krapulavaiheeseen liittyvä aivojen serotoniinipitoisuuden lasku. Alkoholinkäytön kokonaan lopettaminen toi myös masennusta. Suurin masennuksen riski oli vanhoilla naisilla ja miehillä jotka käyttivät yhdellä juomakerralla runsaasti alkoholia.

Usein krapulaan ja vieroitusoireisiin liittyvä masennus on kuitenkin lyhytaikaista.

Masennusoireiden on huomattu selvästi helpottuvan tai kokonaan häviävän neljän viikon aikana alkoholin käytön lopettamisesta. Toistuvat vakavat vieroitusoireet ja krapulajaksot yhdistyneenä heikkoon sosiaaliseen tukeen pidentävät kuitenkin masennusoireilua, ja krapulajaksojen toistuessa riittävän usein masennusoireilusta saattaa tulla pysyvää.

Lähde: [Kansanterveys 1/2006](#)

Liikuntadieetti toimii

Atkins, Sears, Montignac, Stillman, Perricone, Graham, Pritikin ym. ovat tutkineet ravintoasioita monelta eri näkökannalta ja luoneet erityisiä kaupallisia sovelluksia omille havainnoilleen. Nyt tulee karu totuus: *Kaikki nämä dieetit joko toimivat tai eivät toimi riippuen siitä yhdistetäänkö näihin ruokavalioihin tämä kaikkien dieettien äiti:*

Liikuntadieetti

En lähde tässä asiaa sen enempää todistelemaan. Kerron teille vain eräästä liikuntadieetin kokeilijasta. Ottakaa miehestä mallia!

[Raimo Auvinen](http://www.sohvaperuna.blogspot.com/) (<http://www.sohvaperuna.blogspot.com/>)

Kotipaikka: Joutsa, Suomi

Kuvaus: Helmikuussa 2005 nousin vuoteestani ja lähdin liikkeelle. Ei nälkää nähden, vaan maalaisjärkevästi syöden ja luovasti liikkumalla sain painoni putoamaan tehokkaasti 63 kg marraskuun alkupäiviin mennessä ja tavoitteeni painopiste siirtyi laihduttamisesta kuntoiluun tähtäimenä Finlandia-hiihtoon Helmikuussa 2006 osallistuminen. Tekeillä on myös kirja tästä matkastani sängynpohjalta Finlandia-hiihdon jälkeisiin tunnelmiin. Saas nähdä mitä sitte sen jälkeen...

Eli, poimikaa nyt talteen Liikuntadieetin ydinsanoma:

Liikkukaa paljon - syökää maalaisjärkevästi

Nuorten vatsavaivat eivät johtune maidosta

Laura Paajanen on tutkinut vatsavaivoista kärsiviä nuoria. Monesti epäillään vatsavaivojen aiheuttajaksi maitoa, mutta niin ei näyttäisi nyt kuitenkaan olevan.

Tämä selviää tuoreesta suomalaisesta tutkimuksesta, joka on julkaistu arvostetun amerikkalaisen ravitsemusalan lehden American Journal of Clinical Nutrition joulukuun numerossa.

Lehmänmaidolla ei havaittu yhteyttä vatsaoireisiin. Aiemmin on esitetty, että viivästynyt maitoallergia voisi olla yleistäkin kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla aikuisilla. Tässä tutkimuksessa maidon proteiinin aiheuttamat oireet olivat kuitenkin hyvin harvinaisia.

Tutkimuksessa selvitettiin ruoan ja erityisesti lehmänmaidon aiheuttamia ruoansulatuskanavan oireita nuorilla aikuisilla. Kyselyyn vastasi 827 nuorta. Nuoret olivat 16-21-vuotiaita. Osalle nuorista tehtiin vähän laajempi ja tarkempi tutkimus, jossa selvitettiin mm. laktoosi-intoleranssia, maitoallergiaa ja puolustusvasteen toimintaa. Kyselyyn vastanneista nuorista 8% kertoi saavansa vakavia ruoansulatuskanavan oireita ruoasta. Noin 25% nuorista epäili oireiden aiheuttajaksi lehmänmaitoa, 13% epäili laktoosi-intoleranssia ja 13% ei laisinkaan juonut maitoa. Tarkemmissa tutkimuksissa osoittautui, että laktoosi-intoleranssille altistava geeni oli 8,5 prosentilla nuorista. Maitoproteiinin aiheuttamat oireet olivat hyvin harvinaisia.

Tästä aiheesta tutkija Laura Paajanen sitten aikanaan väittelee tohtoriksi.

Lähde: [Suomen Tietotoimisto, Verkkouutiset, 4.1.2006](#)

Juokaa maitoa - siinä on varsinainen terveysjuoma!

Lihavuus on tulehdustauti - mikä sytyttää tulen?

([J. Clin. Invest. 116: 33-35, 2006](#)) Tohtorit Jaap G. Neels ja Jerrold M. Olefsky heittävät mielenkiintoisen kommentin lihomisesta. Tulehdustilan sytyttäjäksi rasvakudoksessa ehdotetaan [CCL2:sta](#) (chemokine (C-C motif) ligand 2), joka houkuttelee makrofageja rasvakudokseen ja näin aiheutuisi tulehdus. Artikkelini menee komeasti ymmärrykseni yli, joten jätin tämän tiedon tähän lähinnä jonkun asiantuntijan pohdittavaksi.

Urheilijat huomio! Soija pahensi sydänsairaiden hiirten olotilaa

([Reuters Health News, 4.1.2006](#)) Geneettisesti muunnelluilla hiirille, joille oli aiheutettu hypertrofinen kardiomyopatia annettiin soijaproteiinia sisältävä ruokavalio. Se yllättäen heikensi niiden terveydentilaa vielä entisestään. Kun niille annettiin maitoheraproteiinia niiden terveytensä parani. Tämä tuli shokkina tutkijoille, sillä nyt on menossa varsinainen buumi kasviestrogeenien perään, joita on juuri erityisen paljon soijassa. Näitä kasviestrogeeneja on kehuttu hyvin terveelliseksi ruoan ainesosiksi. Nyt tuli siis lunta tupaan oikein kunnolla. Urheilijat syövät paljon soijaproteiinia. Olisikohan tässä uudelleenarvioinnin paikka? Pistetään jäitä hattuun! Nämä tulokset pitää varmistaa vielä. Muuten, tiedättehän, että [hypertrofinen kardiomyopatia](#) on sairaus, jossa tyypillisesti etenkin vasemman ja oikean kammion väliseinä on voimakkaasti paksuuntunut? Tämä sairaus on tullut urheilijoiden keskuudessa kauhealla tavalla tutuksi. Aiheuttaahan se nuorten urheilijoiden äkillisistä sydänpysähdyksistä valtaosan! Nyt pitää siis ainakin vaaravyöhykkeessä olevien urheilijoiden mieltä soijaproteiinin syöntiä, kunnes saadaan lisävalaistusta. Ja muistakaa pysytellä poissa lenkkipolulta flunssaisina!

Antioksidanteista ei apua ultramaratonaarin palautumisessa

([Med Sci Sports Exerc 38 \(1\): 72-80, 2006](#)) Kun 50 km juosseille annettiin 6 viikon ajan antioksidanttivitamiineja C (1000 mg) ja E (300 mg) todettiin, että tästä ei ollut mitään hyötyä lihasten palautumisessa rääkin jälkeen. Palautumista mitattiin tyypillisillä tuhoa osoittavilla merkkiaineilla.

Fosfatidyylikeriiniä oli sen sijaan apua kilpapyöräilijöille

([Med Sci Sports Exerc 38\(1\): 64-71, 2006](#)) [Fosfatidyylikeriini](#) on yksi viidestä kaikissa [solukalvoissa](#) esiintyvistä fosfolipidistä. Pyöräilijät nauttivat tätä soijasta valmistettua tuotetta 750 mg 10 päivän ajan. Tuote auttoi pyöräilijöitä jaksamaan pitempään intervalliharjoituksissa. Tutkijoiden mukaan nyt osoitettiin ensimmäistä kertaa, että fosfatidyylikeriini toimii suoritusta parantavana aineena. Huomautettakoon, että monia muitakin aineen ominaisuuksia tutkittiin, mutta ainoastaan hapenottokyky nousi tässä tutkimuksessa fosfatidyylikeriiniä nauttineilla. Muut tutkitut ominaisuudet eivät olleet tarpeeksi merkittäviä. No, tämäkin oli iloinen asia. Ainetta saa tietääkseni ostaa Suomesta Fosfoseriini-nimisenä. Jäitä hattuun! Tämä oli vain yksittäinen tutkimustulos.

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 5) ilmestyy helmikuun lopussa vuonna 2006.