

## RAVINTOKARAOKE

Turpaduunari (trubaduuri) Christer Sundqvist esittää halutessasi seuraavat esitelmät (kesto 5-15 min / kappale). Tuorein mahdollinen esitelmän aihe on merkitty sanalla UUTUUS.

Numero	Esitelmän aihe	Kategoria	Tämä! (X)
1	15 tapaa elää kauemmin	Kevyttä	
110	Coca-Cola vastaan Coc-Colan vesi	Kevyttä (UUTUUS)	
2	I have a dream... (Haaveilua ravintoasioista)	Kevyttä	
3	Jääkaappi on lääkekaappi	Kevyttä	
4	Karkkimainonta saatava kuriin	Kevyttä	
5	Räväkkä kommentti ravintovalituksesta	Kevyttä	
6	Saisko olla kuppi kahvia?	Kevyttä	
7	Sikamaisen hyvää rasvaa!	Kevyttä	
8	Suhteellisuudentaju kateissa suomalaisilta?	Kevyttä	
9	Suklaamunaus iltapäivälehdessä	Kevyttä	
10	Syötkö oikeanväristä ruokaa?	Kevyttä	
11	Tee oikeita valintoja!	Kevyttä	
12	VLCD-kuskin auto ei käynnistynyt	Kevyttä	
13	Laihdutuspillirit lihottavat	Huuhaa	
14	Nälkä lähtee valolla!	Huuhaa	
15	Pyörteistetty vesi?	Huuhaa	
16	Rasvakudos muuttuu lihaskudokseksi...	Huuhaa	
17	Tribulus terrestris on huuhaata	Huuhaa	
111	Tunnista huijari	Huuhaa (UUTUUS)	
18	Vaihtoehtoruokavalioiden pohdintaa	Huuhaa	
112	Kalaa kannattaa syödä	Kalaruoan ylistystä (UUTUUS)	
19	Kalan syönti hyödyllisempää kuin myrkyistä jaarittelu	Kalaruoan ylistystä	
20	Runsas kalan nauttiminen auttaa sydämen rytmihäiriöihin	Kalaruoan ylistystä	
21	Syökää kalaa - se on hyvää aivotoiminnalle	Kalaruoan ylistystä	
22	Kasviksista suojaa syöpää vastaan	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä	
113	Kasvikunnan tuotteista hyötyä sydän- ja verisuonitaudeissa	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä (UUTUUS)	
23	Kasvisruokavalio sopii oikein hyvin diabeetikolle	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä	
24	Lasten haluttomuus syödä kasviksia voi olla perinnöllistä	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä	

114	Mustaherukkaa kannattaa syödä sellaisenaan tai kuivattuna	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä (UUTUUS)	
25	Nyt marjoja syömään!	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä	
26	Runsaskuituinen ruokavalio yhtä hyvä kuin kolesterolilääke	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä	
27	Tomaatti päivässä pitää lääkärin loitolla	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä	
28	TOP-10 syytä syödä kasviksia ja vihanneksia	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä	
29	Vältä astma - syö hedelmiä!	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä	
30	Hyvät kansalaiset, ärade medborgare - nyt on hätätila!	Koulu- ja laitosruoka	
31	Meidän äiti tekee teidän äitien ruoat	Koulu- ja laitosruoka	
32	Nuorten vatsavaivat eivät johtune maidosta	Koulu- ja laitosruoka	
33	Pelastakaa suomalainen kouluruoka!	Koulu- ja laitosruoka	
34	Tyhjä lautanen, tyhjä pää	Koulu- ja laitosruoka	
35	Itsetunto ja laihdutus	Laihdutuksen tunnetason ongelmat	
115	Lihavuus ja moraalit	Laihdutuksen tunnetason ongelmat (UUTUUS)	
36	Miehet syövät herkemmin liikaa ruokaa kuin naiset	Laihdutuksen tunnetason ongelmat	
116	Painonhallinnan jojo-ilmiö	Laihdutuksen tunnetason ongelmat (UUTUUS)	
37	Et ole yksin - maailmassa on miljardi ylipainoista	Laihdutuksen yhteiskunnallinen merkitys	
117	Laihdutuksessa kaksi eri leiriä	Laihdutuksen yhteiskunnallinen merkitys (UUTUUS)	
38	Laihtunut taiteilija - Raimo Auvinen	Laihdutuksen yhteiskunnallinen merkitys	

39	Lihava vauvana - lihava aikuisena	Laihdutuksen yhteiskunnallinen merkitys	
40	Lihavuuteen liittyvät sairausriskit	Laihdutuksen yhteiskunnallinen merkitys	
41	Lähes jokainen helsinkiläinen lihava	Laihdutuksen yhteiskunnallinen merkitys	
118	Mikä meitä suomalaisia lihottaa?	Laihdutuksen yhteiskunnallinen merkitys (UUTUUS)	
42	Christerin toimiva laihdutusohjelma	Laihdutusohjeita	
43	Det dagliga brödet (ruotsinkielellä!)	Laihdutusohjeita	
44	Kaikki dieetit toimivat - periaatteessa	Laihdutusohjeita	
45	Kaikki puhuvat nyt rokotteesta lihomiseen	Laihdutusohjeita	
119	Laihdutuksen lyhyt oppimäärä	Laihdutusohjeita (UUTUUS)	
46	Liikaa ruokaa kasataan lautaselle	Laihdutusohjeita	
47	Liikuntadieetti toimii - kokeile sinäkin!	Laihdutusohjeita	
48	Ole johdonmukainen laihdutuksessa	Laihdutusohjeita	
120	Onnellisen elämän salaisuuksia	Laihdutusohjeita (UUTUUS)	
49	Takaisin luolaanko? (Paleodieetti)	Laihdutusohjeita	
50	Mitä mieltä olen Painonvartijoista?	Laihdutusvalmisteet ja -menetelmät puntarissa	
51	Laihdutusvitsejä	Nauru pidentää ikää	
52	Vapauden perunat	Nauru pidentää ikää	
53	Arkisia ajatuksia ruoasta ja terveydestä	Ravintotutkimus	
54	Diabeteslapsen kannattaa harrastaa liikuntaa	Ravintotutkimus	
55	Kahvi on terveellistä	Ravintotutkimus	
56	Kasvisproteiini parempaa kuin eläinproteiini alentamaan verenpainetta	Ravintotutkimus	
57	Katekiini on suklaan salaisuus	Ravintotutkimus	
58	Keinotekoinen haima on tulossa	Ravintotutkimus	
59	Makean ja rasvan himo on sukuvika	Ravintotutkimus	
60	Monipuolisen ravinnon edut tiedostetaan mutta käytäntö osoittaa toista	Ravintotutkimus	
61	Peruna alunperin Perusta	Ravintotutkimus	
62	Rasva maistuu	Ravintotutkimus	
121	Sydänmerkistä kriittisesti	Ravintotutkimus (UUTUUS)	
63	Syö monipuolisesti	Ravintotutkimus	
64	Aliravittuja ylipainoisia	Ruokakulttuurimme	
65	Epäterveellisestä iltasyömisestä vaikea päästä eroon	Ruokakulttuurimme	
66	Ruokavaliossamme liikaa sokeria	Ruokakulttuurimme	

67	Suomalainen ruoka kestää vertailun!	Ruokakulttuurimme	
68	Anoreksia – voiko siitä parantua?	Syömishäiriöt	
69	Aikuisiän diabetes uhkaa yhä nuorempia	Terveysvalistusta	
70	Apinakin sen tietää - transrasvat lihottavat	Terveysvalistusta	
71	Atkinsin dieetti epäterveellinen?	Terveysvalistusta	
72	Elintaparemonttia pukkaa	Terveysvalistusta	
73	Glykeemisen kuorman ymmärtäminen voi olla tärkeää	Terveysvalistusta	
74	Ihminen ei elä pelkillä lääkkeillä...	Terveysvalistusta	
75	Kansanterveyslaitoksen ravintoteesit	Terveysvalistusta	
76	Kilpirauhasen vajaatoiminnassa huomioitava	Terveysvalistusta	
77	Limsat pois kouluista!	Terveysvalistusta	
78	Lopeta roskaruoan syöti!	Terveysvalistusta	
79	Miten välttää kevätsymys?	Terveysvalistusta	
80	Mitä tarkoittaa omega-3- / omega-6-rasvahappojen suhde?	Terveysvalistusta	
81	Näin nuoret pysyvät hyvässä kunnossa	Terveysvalistusta	
82	Statiinit voivat aiheuttaa potilaille sidekudos-, lihas ja nivelperäisiä kipuja	Terveysvalistusta	
83	Suosi pehmeitä rasvoja	Terveysvalistusta	
84	Suosittelen sydämellisesti Välimeren dieettiä	Terveysvalistusta	
85	Sydän tykkää HDL-kolesterolista	Terveysvalistusta	
86	Tasainen verensokeri tuo terveyttä	Terveysvalistusta	
87	Transrasvat puhuttelevat Pohjoismaissa	Terveysvalistusta	
88	Vegaani ei saa olla huolimaton	Terveysvalistusta	
89	Aiotko huippu-urheilijaksi?	Urheilijoiden valistustyö	
90	Juoksijan ravinto	Urheilijoiden valistustyö	
91	Liikunnan vaikutukset solutasolla	Urheilijoiden valistustyö	
92	Nestetasapainon ylläpito	Urheilijoiden valistustyö	
93	Ravitsemusasiat pielessä suomalaisilla huippu-urheilijoilla	Urheilijoiden valistustyö	
94	Terveyttä voimaharjoittelusta	Urheilijoiden valistustyö	
95	Urheilijan on muistettava syödä kunnolla	Urheilijoiden valistustyö	
96	Aasialainen paradoksi - vihreä tee?	Vaihtoehtoiset hoitomuodot	
97	Eikosapentaeenihappo masennuksen hoidossa	Vaihtoehtoiset hoitomuodot	
98	Homeopatia toimii, ei toimi, toimii, ei toimi...	Vaihtoehtoiset hoitomuodot	
99	Jotkut luontaistuotteet toimivat, jotkut eivät	Vaihtoehtoiset hoitomuodot	
100	Rikkaruohopillereillä eroon suuhaavoista	Vaihtoehtoiset hoitomuodot	

101	Taistelua kaamosmasennusta vastaan	Vaihtoehtoiset hoitomuodot	
102	Vaihtoehtolääkinnän merkitys	Vaihtoehtoiset hoitomuodot	
103	...aikuisten aivovammoista	Viisi minuuttia -sarja	
104	...rasvamaksasta	Viisi minuuttia -sarja	
105	...syömisen säätelystä	Viisi minuuttia -sarja	
106	...terveellisistä rasvoista	Viisi minuuttia -sarja	
107	Suomessa lasten kannattaa nauttia D-vitamiinilla rikastettuja tuotteita ainakin talvisaikaan	Vitamiinit ja mineraalit	
108	Vitamiinipohdintoja	Vitamiinit ja mineraalit	
109	Roskaruokaa syödään television ääressä	Väärät ruokailutottumukset	