Terveellinen ruoka löytyy läheltä.

Pohjoismainen ruokavalio on tutkitusti terveellinen

Terveellisen ruokavalion ainekset ovat arkisen tuttuja ja löytyvät läheltä. Pohjoismainen ruokavalio huomioi paikallisuuden lisäksi satokaudet ja sesongit.

TEKSTI Krista Korpela-Kosonen KUVAT Shutterstock

Terveyttä edistävän ruokavalion aineksia ei tarvitse etsiä Itämerta edempää. Pohjoismainen ruokavalio on samaan tapaan terveellinen kuin perinteinen Välimeren ruokavalio, jonka terveysvaikutuksia on tutkittu jo vuosikymmeniä.

Elintarvikkeet ja terveys -tutkimusalueen professori **Marjukka Kolehmainen** Itä-Suomen yliopistosta kertoo, että sama tutkimustieto luo perustan myös terveelliselle pohjoismaiselle ruokavaliolle. Siinä Välimeren seudun raaka-aineet korvataan kuitenkin paikallisilla, pohjoisen omilla raaka-aineilla.

Pohjoismaisesta ruokakorista löytyy runsaasti kotimaisia vihanneksia, juureksia, kaaleja ja palkokasveja sekä sesongin marjoja ja hedelmiä, kuten omenoita, päärynöitä ja luumuja. Lisäksi syödään ruista, kauraa ja muita täysjyväviljoja sekä rypsiöljyä ja kotimaisia kaloja. Lihavalinnoissa suositaan vaaleita ja maitovalmisteissa rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. >>

Mitä monipuolisempaa ruokaa syö, sitä varmemmin hyötyy erilaisten ruokien terveysvaikutuksista.

”Terveellinen pohjoismainen ruokavalio vastaa periaatteiltaan meidän ravitsemussuosituksiamme, mutta lisäksi siinä korostuvat paikallisuus, satokaudet ja sesongit”, Kolehmainen kertoo.

Kasvikset kaventavat vyötäröä

Pohjoismaisen ruokavalion terveysvaikutuksia on tutkittu sekä Suomessa että muissa Pohjoismaissa. Tutkimusten mukaan ruokavalio vaikuttaa myönteisesti veren kolesterolipitoisuuteen, sokeriaineenvaihduntaan ja elimistön matala-asteiseen tulehdustilaan. Lisäksi se kaventaa vyötärönympärystä ja edistää painonhallintaa.

”Myönteinen vaikutus painonhallintaan perustuu siihen, että ruokavaliossa on paljon kasviksia, täysjyväviljaa ja muita kasvipohjaisia ruokia. Se pienentää ruokavalion energiatiheyttä ja kohtuullistaa energian saantia”, Kolehmainen kertoo.

Marjat tasoittavat verensokeria

Tutuista ruoka-aineistamme paljastuu jatkuvasti lisää hyödyllisiä ominaisuuksia. Itä-Suomen yliopistossa on tutkittu paljon muun muassa rukiin ja marjojen terveellisyyttä.

Viime vuonna toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että mustaherukka tasoittaa aterialla syödyn sokerin aiheuttamaa verensokerin jyrkkää nousua ja laskua. Vaikutuksen arvellaan johtuvan mustaherukan sisältämistä väriaineista, antosyaaneista. Hyödylliseen vaikutukseen riitti 75 grammaa eli noin 1,5 desilitraa mustaherukkaa. Koehenkilöt söivät mustaherukkaa miedosti sokeroituna soseena tai uudenlaisena, tutkimusprojektissa kehitettynä välipalatuotteena.

Kolehmaisen mukaan monet pitävät mustaherukkaa melko kirpeänä marjana, johon tekee mieli lisätä sokeria. Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa pieni sokerilisä ei kumonnut mustaherukan myönteisiä vaikutuksia aterianjälkeisen verensokerin tasaajana. Samansuuntaisia tuloksia on saatu aikaisemmin myös muissa marjatutkimuksissa.

”Jos marjojen syönti muuten tuntuu pakkopullalta, suosittelen lisäämään niihin sokeria. Pieni sokerilisä ei haittaa, sillä marjojen syönnistä saa niin paljon muita terveyshyötyjä.”

Rukiilla krooniset tulehdukset alas?

Itä-Suomen yliopistossa tutkittiin viime vuonna myös täysjyvärukiin terveysvaikutuksia. Aivan uudenlainen tutkimuslöydös oli, että täysjyväruis muuttaa suoliston serotoniinituotantoa. Serotoniini tunnetaan parhaiten aivojen välittäjäaineena, mutta suoliston tuottama serotoniini säätelee pääosin ruoansulatuskanavan toimintaa ja voi vaikuttaa laajemminkin aineenvaihduntaan. Tutkijoita kiinnostaa tällä hetkellä, mikä merkitys muualla kuin aivoissa tuotetulla serotoniinilla on terveyden kannalta.

”On näyttöä siitä, että mitä korkeampi verenkierron serotoniinitaso on, sitä suurempi on kroonisten sairauksien riski. Tekemämme tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että täysjyvärukiin syönti vähentää serotoniinin tuotantoa suolistossa. Tämä saattaa olla yksi niistä mekanismeista, jotka selittävät täysjyväviljan terveyshyötyjä”, Kolehmainen kertoo.

Kotimaisessa ruoassa maistuu puhtaus ja raikkaus

Tuusulalaisen **Minna Ruoni-Mäkelän** sydän sykkii suomalaiselle ruoalle. Kotimainen ruoka merkitsee hänelle ennen kaikkea hyvää makua ja vastuullisuutta.

”Kotimaisissa raaka-aineissa maistuu puhtaus ja raikkaus. Niiden tuotannossa on huomioitu vastuullisuus eläimiä, ihmisiä ja viljelymaata kohtaan”, Minna sanoo.

Vihanneksia, juureksia ja marjoja Minna syö mielellään satokausien mukaan. Omalla pihalla kasvaa kesäisin tomaatteja ja perunoita.

”Peruna on edelleen liian aliarvostettua. Se on monipuolinen, edullinen ja ravintoarvoltaankin hyvä raaka-aine”, Minna miettii.

Kesäaikaan Minna keittelee oman maan perunat aterialle sellaisinaan, talvella niistä valmistuu herkullisia uunijuureksia porkkanan, palsternakan, sipulin ja punajuuren kanssa. ”Se on jo aika hyvä ja monipuolinen värisuora.”

Marjoja Minna syö päivittäin aamupuuron kaverina. Kodin kahteen pakastimeen on säilöttynä talven varalle mansikoita, vadelmia, mustikoita, puolukoita, lakkaa, karviaista ja viinimarjoja.

Minna tunnustaa olevansa myös ruisleipäfani. ”Ruis tekee vatsallekin hyvää. Hyödynnän ruista myös leivonnassa esimerkiksi sämpylätaikinoissa.”

Minnan mielestä vallitseva koronapandemia on omalla tavallaan osoittanut, miten tärkeää on, että meillä on Suomessa omaa ruoantuotantoa.

”Haluan ruokaostoksillani olla tukemassa sitä, että rahat jäävät Suomeen.”

Räätälöityjä ruokavalioita

Tuttujen ruoka-aineiden ja niiden käyttöön liittyvien terveyshyötyjen taustalta löytyy yhä uusia mekanismeja, jotka lisäävät ymmärrystä ravinnon terveysvaikutuksista, uskoo Marjukka Kolehmainen. Kiinnostava tutkimusmenetelmä on esimerkiksi metabolomiikka, jonka keinoin voidaan analysoida, millaisia muutoksia tietty ruoka tai ruokavalio aiheuttaa elimistön aineenvaihdunnassa ja aineenvaihduntatuotteiden määrässä.

”Vaikka tunnemme jo paljon ravinnon terveysvaikutuksia, miksi emme haluaisi tietää vielä tarkemmin, millaisia mekanismeja taustalla on”, Kolehmainen sanoo.

Syvällisempi ymmärrys terveysvaikutusten taustalla olevista mekanismeista on hyödyksi esimerkiksi silloin, kun halutaan kehittää uusia, entistäkin terveellisempiä elintarvikkeita. Se voi lisäksi tarjota mahdollisuuden räätälöidä ihmisille yhä yksilöllisempiä ruokavalioita.

Me ihmiset olemme nimittäin erilaisia: toiset hyötyvät jostakin ja toiset jostakin toisesta. Samanlaista yksilöllistä vaihtelua on myös ruoan tuottamissa terveysvaikutuksissa.

”Kun opimme tuntemaan lisää taustalla vaikuttavia mekanismeja, voimme personoida ruokavalioita yhä yksilöllisempään suuntaan: syö sinä tätä ruokaa, niin saat samat terveyshyödyt kuin kaverisi syömällä tätä toista ruokaa”, Kolehmainen havainnollistaa.

Ennen kuin personoidusta ravitsemuksesta ja yhä yksilöllisemmistä ruokavalio-ohjeista tulee arkipäivää, on yksi kultainen sääntö, jota syömisessä kannattaa Kolehmaisen mukaan aina pyrkiä noudattamaan.

”Mitä monipuolisempaa ruokaa syö, sitä varmemmin hyötyy erilaisten ruokien terveysvaikutuksista.” ●

OSALLISTU KASVISKISAAN JA VOITA LOMA!

Seuraa omaa kasvisten, marjojen ja hedelmien kulutusta. Valitse kolmen kuukauden aikajakso ja merkitse ruksi kasviskorttiin päivän kohdalle, kun suositeltu määrä, puoli kiloa päivässä, täyttyy. Kun olet saanut ruksin joka ruutuun, voit osallistua arvontaan. Palkintona 2 hlö:n loma Ilorannassa Hauholla ja kirjapalkintoja.

Kisa-aikaa on vuoden loppuun saakka.

Lähetä vastaus **15.1.2022** mennessä nettilomakkeella, jonka löydät osoitteesta: **www.maajakotitalousnaiset.fi/kasviksiakaaliin** tai postita kortti yhteystietoineen meille: Maa- ja kotitalousnaisten Keskus / Kasviskisa, Vanha talvitie 2 A 15, 00580 Helsinki.

puhtaasti kotimainen

MAA- JA KOTITALOUSNAISET

Valitse vuodesta kolme kuukautta, jolloin seuraat kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutusta omassa ruokavaliossasi. Merkitse passiin niiden päivien kohdalle ✘, kun olet nauttinut yhteensä vähintään puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Kuulostaako paljolta? Kun määrän jakaa eri aterioille ja välipaloille, määrä on yhteensä 5–6 kourallista ja kertyy helposti.

Kotimaiset kasvikset tekevät ruoastasi maukkaampaa, värikkäämpää ja terveellisempää.

_____ KUU

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

_____ KUU

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

_____ KUU

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31