

135. LAHTUAKO VAI EIKÖ LAHTUA?

Laihtumisesta on tullut tämän päivän kuumin kysymys. Joskus se onnistuu jonkin aikaa, ja sitten kaikki taas romahtaa. Iltapäivä- ja viikkolehdet ovat täynnä neuvoja, jotka eivät auta. Ne eivät auta, koska niissä ei ole riittävästi oikeaa tietoa.

Nykyruoka lihottaa ja rasittaa maksaa, rasvamaksa on uusi kansantauti. Se on huolestuttavaa, sillä maksa kuuluu elintärkeisiin, korvaamattomiin elimiimme. Toisaalta maksa pystyy uusiutumaan täysin kuudessa viikossa, jos se saa edellytykset siihen. Lohdullista. Rasvamaksalla niitä edellytyksiä ei kuitenkaan ole, se on tukehtumassa rasvaan. Meillä on jo Tipaton Tammikuu, olisi vielä hyvä saada Sokeriton Syyskuu.

Sen toteuttaminen olisikin yllättävän vaikeaa, sokeria on kaikkialla. Maksa ei rasvoitu siitä rasvasta, jota syödään, vaan siitä sokerista, jota on syöty ja syödään. Ensinnäkin syntyy rasvamaksa sokerista, sen jälkeen alkaa lihominen. Sokerin hallinta on vaikeaa, siihen jää helposti koukkuun. Koska elimistöstä sokerin syönnin takia kuluu kromia, syntyy kierre, jossa sokerinhimo kasvaa, kromi vähenee, ja vaarana on lopulta aikuisiän diabetes.

Lihominen jatkuu, ja rasvaa kertyy. Dieettiä toisensa jälkeen kokeillaan. Niillä ei pitkälle päästä. Keho kaipaa työkaluja, ravinteita selvitäkseen taakasta. Ravinteet, jotka korjaavat rasva-aineenvaihdunnan, ovat koliini ja inositoli. Niitä on lesitiinirakeissa. Ilman näitä ei mikään dieetti onnistu. On kuin yrittäisi pelata pingistä ilman mailaa; pelkällä kädellä voi osua muutaman kerran, mutta se tapa ei vie voittoon.

Ruoalla on merkitystä, on hyviä ja huonoja vaihtoehtoja. Vehnäjauho on laihduttajan ja terveyttään vaalivan vihollinen numero yksi. Nykyruoatoonsa jalostettu ja moneen kertaan risteytetty vehnä sisältää gliadiinia, gluteiinia, jota ei muissa viljoissa ole. Sen intoleranssin oireita ovat vatsan turvotus, kaasun muodostus, refluksitauti, nesteen kerääntyminen, allergiat, ADHD, selluliitti, väsymys, päänsäryt, suolistonukan vahingoittuminen. Vehnää ja sokeria on lähes kaikissa valmisruoissa, lue siis tarkkaan tuoteselosteet ja hylkää kaikki näitä aineita vähänkin sisältävät.

Myös kanaa, broileria on alettu syödä epäterveellisen suuressa määrin. Tämä siksi, että halutaan vähentää punaisen lihan syöntiä. Parempi olisi vaihtaa osa broilerista kasviproteiinia sisältäviin siitakesieniin. Ne ovat vuosisatojen ajalta tunnettuja terveellisyydestään ja herkullisuudestaan, ja niitä voidaan viljellä luomuna. Nykyisin niitä tuodaan Euroopasta, lähinnä Hollannista. Voisimme kuitenkin aivan hyvin tuottaa siitakesieniä kotimaassamme, vaikkapa uuteen tarkoitukseen kunnostettavissa broilerin kasvattamoissa ja muissa vastaavissa eläinsuojissa.

Ruoan raaka-aineiden ravintoarvo on maaperän köyhtymisen myötä vuosikymmenten aikana heikentynyt niin paljon, että ei edes luomuruoka pysty ravitsemaan meitä täydellisesti. Ravintolisiä tarvitaan selvitäksemme virkeinä vanhuudessakin. Niiden syönti kannattaa, sillä sen, minkä maksamme laadukkaasta ruoasta ja ravinteista, voitamme takaisin lääkäri- ja lääkekuluissa – ja hyvinvoinnissa.

Ulla Grünstein

suunnittelija

Helsinki