

# Ravinnolla voi vaikuttaa merkittävästi omaan terveyteensä

*"Kun kerran liikun tosi paljon, saan varmaan syödä melkein mitä vaan". Niinhän sitä voisi luulla. Fysiatriaan erikoistuva ja ravitsemusasioihin perehtynyt lääkäri Veli-Pekka Valkonen vakuuttaa kuitenkin toista: - Liikunnalla ei voida oikeuttaa mitä tahansa ruokavaliota. Ihminen on voinut joutua jopa liuotushoitoihin, vaikka on ikänsä juossut maratonia, hän sanoo.*

Ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden perusjalat ovat ravinto, liikunta, virkistytymisen ja lepo. Valkosen väite kuuluu, että päivittäisessä ravinnossamme on suurimman osan kohdalla paljonkin toivomisen varaa: se ei kata oleellista ravinnontarvettamme.

Kuntoutusammattilaisten valtakunnallisilla FYSI-päivillä otsikolla "Ravinnon merkitys kuntoutumisessa" luennoin Valkonen heijasti kankaalle hätkähdyttävän esimerkin opiskelijaikäisen huippujuoksijan omin käsin täyttämästä ruokapäiväkirjasta. Siinä aamupala koostui neljästä korvapuustista ja iltapalaksi nuori mies nautti kuusi kappaletta juustopurilaisia – vihreän teen kanssa tosin!

Tällainen on se realiteetti, jonka kanssa ollaan tekemisissä. On selvää, että tällaisessa ruokavaliossa ravinnon saanti on epätasapainossa. Vaakakuppi kallistuu vahvasti haitallisten aineitten suuntaan eikä suojaavia aineita saada nimeksikään, Valkonen sanoo.

Aivan puhdasoppiseksi ravinnon suhteen ei kuitenkaan tarvitse heittäytyä. Tutkimustulokset nimittäin kertovat myös sen, että jos ihminen pääsääntöisesti syö terveellisesti, eivät satunnaisesti nautitut epäterveellisemmät annokset heilauta elimistöä.

Miksi ravitsemus sitten on niin tärkeää? – Siksi, että ihmisen solut uusiutuvat jatkuvasti. Luuytimessä käy itse asiassa aikamoinen vilskke. Esimerkiksi veren punasolujen elinaika on noin 120 vuorokautta eli neljä kuukautta. Ja edelleen: vuoden



*Fysiatriaan erikoistuva lääkäri Veli-Pekka Valkonen toteaa, että ravitsemus on tärkeä osatekijä myös kuntoutuksessa. - Sairaus tuo valitettavasti usein mukanaan huononnuksia ruokavaliioon: "helppo" pikaruoka, einokset, sokerit ja vehnätuotteet korostuvat, vaikka elimistön todellinen ravinnontarve on jotakin aivan muuta.*

**Virkistytymisen ja liikunta ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Veli-Pekka Valkosen omien harrastusten lista on monipuolinen: liikunta(työmatkapyöräily, ratsastus, sauvakävely, lenkkeily, suunnistus, hiihto ja uinti), musiikki, hyvä ruoka (myös valmistaminen), remontointi.**

kuluessa lähes kaikki kehon solut ovat uusiutuneet.

Mitä sitten tarvitsimme ravintoomme lisää? Monimutkaisimpiinkin tutkimuksiin perustuva sääntö on niin yksinkertainen, että sen ohittaa itsestäänselvyytenä. – Syö enemmän tuoreita, aurinkokypsiä hedelmiä, vihanneksia ja marjoja, Valkonen sanoo. Suositus on paitsi kansainvälinen myös "virallinen": kaikki eurooppalaiset terveysjärjestöt ja valtiolliset elimet ovat sen takana.

Hedelmien, kasvien ja marjojen terveysvaikutukset ovat kiistattomia. Niitä nauttimalla ehkäisee tutkitusti kokonaista kirjoa sairauksia erilaisista syöpätyypeistä verenpainetautiin, osteoporoosiin, kaihiin ja silmänpohjan rappeumaan. Plus monia muita.

Ohje on "helppo", mutta sen käytännön toteuttamiseen on vähän keskityttävä. – Kasvien, hedelmien ja marjojen yhteisvaikutus on merkittävä. Sen sijaan, että söisi vain kiinankaalia, tulisi päivittäin nauttia kymmentä erilaista ja viikon kuluessa peräti 20-30 erilaista kasvista, marjaa ja hedelmää, Valkonen sanoo.

Oman pulmansa muodostaa sekin, että ihminen noudattaa ensin nostuksessaan kyllä ohjeita, mutta sitten homma lopahtaa. Määrähän on melkoinen: tarvitaan viitseliäisyyttä ja mielikuvitusta, jotta moimen määrä kasvikkunnan tuotteita tulee nautittua päivittäin ja viikoittain. – Ihmiset tarvitsivat nykyistä enemmän tukea, jotta jaksaisivat syödä tämän terveyttään suojaavan suosituksen mukaan. Tutkittu on sekin, että vasta kun jokin asia on

Suomalaiset lapset ja nuoret syövät Euroopassa vähiten hedelmiä. Myös kasvistavoitteesta ollaan kaukana.

Kaikki kasvikset edistävät terveyttä. Mitkä ovat parhaita?

**Vihreälehtiset:** lehtisalaatti, pinaatti, lehtimangoldi ja erilaiset sinappikasvit  
**Ristikukkaiset kasvikset (kaalit):** pars-, kukka-, kerä-, ruusu- ja lehtikaali, bok choy

**Marjat:** mustikka, tyrni, puolukka, karpalo, marja-aronia, lakka, vadelma, mansikka, pihlajanmarja  
**Sitruhedelmät:** appelsiini, sitruuna, limetti ja greippi

**Huom:**  
**Marjojen "terveyskapasiteetti" on vielä suurempi kuin hedelmien.**

ollut käytössä puolen vuoden ajan, se on vakiintunut ihmisen tottumuksiksi, Valkonen sanoo.

Ja laatuunkin olisi kiinnitettävä huomiota. – Siinäkin sääntö on yksinkertainen. Mieluummin kotimaisia kuin ulkomaisia ja mieluummin luomua kuin muulla tavoin tuotettua, Valkonen sanoo.

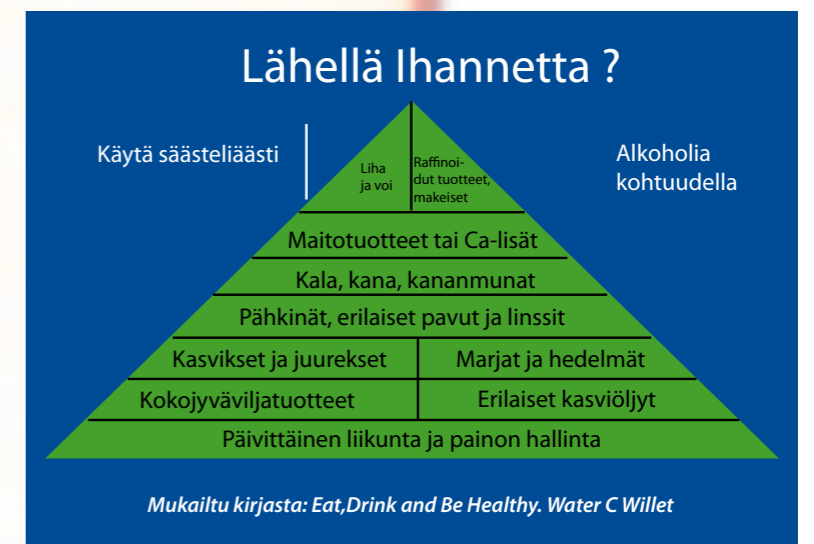
Luomutomaatti saattaa näyttää aivan samanlaiselta kuin tavallisesti tuotettu, mutta tutkittu tosiasia on, että luomuvihannekset ja -hedelmät sisältävät keskimäärin 40 % enemmän terveyttä suojaavia antioksidantteja kuin tavanomaisesti viljeltyt. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että luomua syövät saavat riittävän määrän terveyttä suojaavia antioksidantteja "helpommin".

*"Ravinnon merkitys kuntoutumisessa" luennoin Valkonen heijasti kankaalle hätkähdyttävän esimerkin opiskelijaikäisen huippujuoksijan omin käsin täyttämästä ruokapäiväkirjasta. Siinä aamupala koostui neljästä korvapuustista ja iltapalaksi nuori mies nautti kuusi kappaletta juustopurilaisia – vihreän teen kanssa tosin!*

**Valmentaja Veikko Sinisalo parisoutukaksikosta Olympialaisissa: "Fyysisesti lahjakkaita ja henkisesti kovia".**



**Olympiahopeaa Suomelle soutaneet Minna Nieminen (vas.) ja Sanna Stén ovat ottaneet oikean ravitsemuksen yhdeksi valmennuksensa kivijalaksi. Kellontarkan ravinto-ohjelman on laatinut lääkäri Veli-Pekka Valkonen, joka tekee yhteistyötä monen muunkin maajoukkue- ja olympiavalmentavan kanssa.**



AIKA (klo)	PAIKKA	RUOAT JA JUOMAT (LAATU JA VALMISTUSTAPA)	ANNOKSEN KOKOIMÄÄRÄ
10.00	koulu	4 korvapuustia	
11.25	koulu	Laingue	3/4 annos
11.25	koulu	leikkimuste	
11.25	koulu	rasvaton maito	0,25dl
15.20	koti	Coca Cola	100g
15.20	koti	popkornin	20g pussia
21.45	koti	McDonalds juustopurilainen	6kpl
21.45	koti	vihreän tee	0,4l