

# VIISAAT VALINNAT

*Syö ruokaa, joka hoitaa terveyttäsi*

© Anu Kankarjärvi  
www.aurinkoinenolo.fi

## Lisäaineita on kolmenlaisia:

1. **Keinotekoinen:** kemiallisesti valmistettu yhdiste, ei esiinny luonnossa lainkaan, esim. E123 atsoväri amarantti.
2. **Luontaisen kaltainen:** valmistetaan kemiallisesti, mutta on samanlainen luonnossa esiintyvän aineen kanssa, esim. E300 askorbiinihappo (c-vitamiini)
3. **Luontainen:** eristetään aina kasvi- tai eläinperäisestä raaka-aineesta, esim. E322 lesitiini (esiintyy luontaisesti kaikissa soluissa ja suurina määrinä munankeltuaisessa ja soijassa)

## Lisäaineiden ongelma:

- Pystytään tutkimaan vain yhtä ainetta kerrallaan, mutta me ihmiset syömme niitä cocktaileina; kukaan ei tiedä miten eri lisäaineet reagoivat keskenään.
- Joku lisäaine (esim. E123 amarantti/punainen väri, E131 patenttisininen) voi olla toisessa maassa kielletty (haitallinen ihmiselle) ja toisessa sallittu (turvallinen ihmiselle). Miten voi olla mahdollista?
- Kukaan ei siis varmasti tiedä, mitä niistä ihmisen terveydelle aiheutuu.

## Vältä etenkin:

- **E951 Aspartaami;** makeutusaine monissa sokerittomissa ja light-tuotteissa. Hajoaa kehossa muurahaishapoksi ja formaldehydiksi, joka on hermomyrkkö ja karsinogeeni (syöpää aiheuttava). Läpäisee aivojen veriaivoesteen.
- **E950 Asesulfaami-K;** makeutusaine, jota käytetään usein esim. xylitol-tuotteissa (mm. Jenkki-purkat). Todettu karsinogeeniseksi (syöpää aiheuttava) ja tutkimukset osoittavat sen nostavan insuliinin eritystä, jolloin se on haitallinen diabeetikoille.
- **E621 Natriumglutamaatti;** arominvahventaja, hyvin kyseenalainen lisäaine. Sillä tehostetaan keinotekoisesti liha- ja kasvisruokien omaa makua, lisäksi sitä saattaa esiintyä myös liemikuutioissa, marinadeissa ja maustesekoituksissa, sipseissä, dippikastikejauheissa jne. Läpäisee veriaivoesteen aivoissa ja aiheuttaa neuroärsytystä sekä voi tuhota hermosoluja. Saattaa olla yksi syy jopa nuorten ja lasten käyttöhäiriöihin sekä ikääntyvien dementiaan? Sen on todettu myös sekoittavan aivojen säätelymekanismia ruoan suhteen ja vaikuttavan hormoneihin, jotka säätelevät kylläisyyden tunnetta. Onneksi monet yritykset ovat jo poistaneet natriumglutamaatin tuotteistaan. Kannattaa silti olla tarkkana; se on saatettu korvata jollain toisella arominvahventeella tai kiistellyllä hiivauutteella (E635).
- **E407 Karrageeni;** kiistelylisäaine. Se tulee luonnosta mutta käy hurjan prosessin läpi ennenkuin se päätyy ruokaan. Karrageenilla ei ole ravinto-arvoa ja sen on todettu aiheuttavan tulehdusta, vatsavaivoja ja jopa syöpää.

~~NATRIUM GLUTAMAATTI.....E621  
ASESULFAAMI-K.....E950  
ASPARTAAMI.....E951  
MARGARIINI JA KEVYT-TUOTTEET~~

• **E250 Natriumnitriitti, nitraatti;** käytetään erityisesti lihatuotteissa (makkarat, nakit, pekoni, leikkeleet). Aiheuttaa nokkosihottumaa, suolistovaivoja, päänsärkyä. Vauvoilla ja pikkulapsilla nitraatti hapettaa veren hemoglobiinin methemoglobiiniksi ja aiheuttaa elimistöön hapenpuutetta. Nitraatti muuttuu suolistossa nitrosamiiniksi, jolla on suora yhteys suolistosyöpiin.

### **Suosi luomuruokaa:**

***Lyhyesti kiteytettynä luomuruoka tarkoittaa sitä, että ruoka on tuotettu luonnonmukaisilla menetelmillä ilman keinotekoisia lannoitteita ja torjunta-aineita.*** Virallisesti luomu tarkoittaa valvottua ja sovittuihin tuotantomenetelmiin sitoutunutta kasvinviljelyä, kotieläintuotantoa sekä elintarvikkeiden jalostusta ja markkinointia.

→ Voit hakea netistä ”Dirty dozen, Clean 15” listan (lähteestä riippuen ovat hieman erilaiset); niihin on listattu myrkytetyimmät kasvikset/hedelmät, jotka on syytä ostaa aina luomuna ja vähiten myrkytetyt, joista kelpaa tavallinenkin versio.

### **LIKAINEN TUSINA (Dirty dozen)**

*Osta nämä aina luomuna, paljon torjunta-ainejäämiä*

- |               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| 1. Mansikka   | 7. Kirsikka                          |
| 2. Pinaatti   | 8. Viinirypäle (ja rusina + viinit!) |
| 3. Nektariini | 9. Selleri                           |
| 4. Omena      | 10. Tomaatti                         |
| 5. Persikka   | 11. Paprika                          |
| 6. Päärynä    | 12. Peruna                           |

*Myös lehtikaali on kasvi, joka imee helposti itseensä torjunta-ainejäämiä.*

### **PUHTAAT PULMUSET (Clean 15)**

*Voi ostaa tavallisenakin, vain vähän torjunta-ainejäämiä*

- |                |                       |
|----------------|-----------------------|
| 1. Maissi *)   | 9. Mango              |
| 2. Avokado     | 10. Munakoiso         |
| 3. Ananas      | 11. Hunajameloni      |
| 4. Kaali       | 12. Kiivi             |
| 5. Sipulit     | 13. Cantaloupe-meloni |
| 6. Sokeriherne | 14. Kukkaakaali       |
| 7. Papaija     | 15. Greippi           |
| 8. Parsa       |                       |

*\*) Osa maissista on GMO-maissia, siksi maissikin kannattaa ostaa aina luomuna.*

### **Älä pelkää rasvaa:**

- Jos keho ei saa säännöllisesti rasvaa lisää, se luulee, että nyt rasvaa ei enää tule ja pitää entistä kovemmin kiinni kehossa jo olevista rasvoista.
- Eli etenkin, jos tavoitteena on pudottaa painoa, niin muista syödä rasvaa!
- Rasvalla on monta tärkeää tehtävää kehossa; se mm. säätelee kehon hormoneja ja tukee kilpirauhasen sekä lisämunaisten toimintaa.
- Hyviä rasvoja ovat mm. kylmäpuristetut oliiviöljy, avokadoöljy, kookosöljy ja erilaiset pähkinä-/siemenöljyt, kirkastettu voi eli ghee, luomuvoi.

### **Maitotuotteet:**

- Osta aina luomuna ja tarkista, ettei tuotetta ole homogenoitu!
- Homogenointi pilkkoo maidon rasvan niin pieneksi, että se läpäisee aivoissa ja suolistossa olevan veriaivoesteen, jolloin aivoihin ja suoliston ulkopuolelle pääsee partikkeleita, jotka eivät sinne kuulu. Tämä voi aiheuttaa erinäisiä ongelmia kehossa.
- Maitotuotteita kannattaa käyttää harkiten; maito on kehoa happamoiva (luustolle huono) ja lisää limaisuutta. Pienillä lapsilla lehmänmaito voi lisätä korvatulehduskierteitä.
- Suosi näitä korkearasvaisia luomutuotteita, jos maitotuotteita käytät: luomukuohukerma (ei luomuvispikermaa, siinä on yleensä karrageenia), punainen luomumaito, turkkilainen luomujogurtti, luomukermajuusto.

### **Viljat:**

- Vehnä mahdollisesti lisää lihavuutta ja diabetestä. Tämä saattaa johtua siitä, että nykyisin viljeltävä lajike on jalostettu niin pitkälle, ettei se muistuta enää alkuperäistä vehnää juuri lainkaan.
- Vehnän lisäksi kaikki nopeat hiilihydraatit ja muut gluteenia sisältävät viljat, kuten ruis ja ohra, muuttuvat suolistossa sokeriksi ja se taas nostaa veren sokeriarvoa ja sitä kautta elimistön insuliinitasoa.  
→ Mikäli insuliinitaso on jatkuvasti koholla elimistössä, aiheutuu siitä kroonista tulehdusta, jolla on yhteys moniin sairauksiin, kuten esimerkiksi Alzheimerin tautiin.
- Gluteenia sisältävien viljojen ja muiden viljojen proteiinien tiedetään vaikuttavan lamaavasti myös kilpirauhasen toimintaan.
- Suosi gluteenittomia viljoja sekä gluteenitonta kauraa. Mm. Viljatuote valmistaa lisääaineettomia gluteenittomia jauhoja ja jauhoseoksia ja Myllärin tuotteista löytyy gluteeniton kaurajauho suomalaisesta kaurasta.

### **Makeutus:**

- Vältä valkoista sokeria (aiheuttaa kehossa hiljaista tulehdusta) ja makeutusaineita (etenkin aspartaami E951 ja asesulfaami-K E950).
- Suosi näiden sijaan kookossokeria, intiaanisoskeria, hunajaa tai vaahterasiirappia.
- Stevia jakaa mielipiteitä: itse stevia-kasvi on vihreä ja silti kaupoissa myytävä jauhe on valkoista..?

### **Kaupassa:**

- Osta luomua aina, kun voit!
- Tarkkaile tuotteiden lisäaineita; älä osta vältettäviä lisäaineita sisältäviä ruokia ja pyri välttämään muitakin lisäaineita. Tutun tuotteen vieressä saattaa olla vastaavanlainen lisäaineeton tuote.
- Usein terveellisemmät vaihtoehdot ovat ylimmällä tai alimmalla hyllyllä.
- Älä osta light tai muita kevyttuotteita, älä myöskään sokerittomia tuotteita; kun ruoasta poistetaan rasvaa tai sokeria, täytyy ne aina korvata jollakin ja tässä tapauksessa se tarkoittaa lisä- ja makeutusaineita (teollisuus suosii näitä, koska ne ovat halpoja käyttää).
- Tarkista maitotuotteen rasvaprosentti; mitä enemmän rasvaa, sen parempi!
- Tarkista myös lihatuotteiden lihapitoisuus; mitä suurempi, sen parempi. Suosi lihatuotteissa luomua (vähemmän antibioottijäämiä, varmasti GMO-vapaa). Snellman ja Naapurin maalaiskana ovat GMO-vapaita lihoja. Osta lihat aina naturellina ja mausta itse!
- Harkitse kasvatetun kalan ostamista: tai älä osta ainakaan kalaöljyn vuoksi.  
→ Kasvatetun kalan ruoasta noin 80% on maissi-/soijarehua tms, jolloin kalasta ei saa enää kalaöljyä vaan maissi-/soijaöljyä. Osta mieluummin vapaana meressä/järvessä uinutta kalaa ja syö lisäksi kalaöljyvalmistetta.
- Jos kaipaavat nopeaa välipalaa, osta pähkinähyllyltä pähkinöitä tai raakapatukka, hedelmiä tms.
- Osta mahdollisimman tuoreita raaka-aineita ja valmista ruokasi itse.