

## Kärsinyt ruoka ei ole terveellistä

(*Hyvä Terveys* 9/2002)

Luomuruokaa ei ole voitu tutkimuksissa todistaa tavallista ruokaa terveellisemmäksi.

Kaupallisia kasviskeittoja tutkittaessa (*Eur. J. Nutrition* No. 6/2001) luomukeitoista löytyi kuusinverroin salisylaatteja, jotka ovat aspiriinin tärkein ainesosa. "Nyt on siis saatu todisteita, että luomuruoalla on ainakin joissakin tapauksissa selkeitä terveysvaikutuksia", innostuu **Helena Kahiluoto** (*HT* 6-7/2002).

Keittojen terveysvaikutuksia ei tutkittu. Niitä ei saatane ainakaan salisylaalista, sillä ainetta löytyi tutkituista keitoista hyvin vähän. Aspiriinia määrätään sydänpotilaille ehkäisemään tukosten muodostumista. Päivittäiseen hoitosuositukseen (100 mg) yltäisi keittoa syömällä, jos nauttisi sitä kerralla tuhat kiloa. Saman määrän saa edullisemmin yhdestä aspiriinitabletista.

Luomun erityinen terveellisyys on kyseenalaista kasvi biologian nykikäsitusten perusteella. Kasvi biologian teoria on, että jos kasvia ei suojella tarpeeksi, sen on puolustauduttava omilla torjunta-aineillaan. Näin käy usein luomutuotannossa. Kasvit alkavat kehittää puolustusaineita joutuessaan esimerkiksi tuholaisten, bakteerien tai kasvinsyöjänsäkkäiden hyökkäyksen kohteeksi. Kasvin kannalta myös ihminen on tuholainen.

Hiirikokeissa on todettu, että joka toinen kasvien valmistamista luontaisista torjunta-aineista aiheuttaa suurina annoksina syöpää ja monet aineista aiheuttavat myös allergiaa. Sama syöpävaikutus on todettu myös monilla ihmiskemistien kehittämällä aineilla. Synteettiset aineet kuitenkin käyvät läpi erilaisia tutkimuksia ja hyväksyntämenettelyjä, eikä niitä usein otetakaan käytäntöön. Kasvit taas eivät meiltä neuvoa kysele.

Luomutuotantoon liittyy myös kansanterveydellisiä näkökulmia. Tiedetään, että jos ihmiset söisivät paljon hedelmiä ja vihanneksia, rappautumasairauksien esiintyvyys puoliintuisi. Vähävaraiset kuluttajat syövät kasvit tuotteita varakkaita niukemmin ja kasviksien hinnan nousu vaikuttaisi heidän ostomahdollisuuksiinsa. Jos luomu nostaa kasvisten hintaa, se voi käytännössä heikentää kansanterveyttä.

*Jussi Tammissola*  
*kasvinjalostuksen dosentti*  
*Helsinki*