

Tavalliset viljelykasvit terveellistä ravintoa

(Turun Sanomat 11.6.2003)



Monipuolinen kasviravinto suojaa ihmistä rappeutumissairauksilta, toteaa kirjoittaja. Ja vaikka eräät vitamiinit vähenevät prosessoitaessa nykyihminen saa niitä kuitenkin riittävästi tavallisesta kasviksia sisältävästä ruokavaliosta. Kuva: Lauri Vuorenmaa

Biodynaamisten tuotteiden markkinoija Seppo Lohtaja suuttui Kansanterveyslaitoksen selvityksestä (TS 23.5.). Tutkimuskatsauksessa saatiin loppupäätelmäksi, että käsitys luomun terveyseduista ei perustu tieteellisiin näyttöihin. Tämä on ollut selvää monille biologeille jo pitkään.

Tutkimukset, joihin Lohtaja viittaa, ovat usein laadultaan huonoja, tilastollisesti kestäättömiä tai päätelmiltään virheellisiä, mihin myös KTL varovasti viittaa. Itse jouduin puuttumaan yhteen tällaiseen ns. tutkimukseen, jossa luomuvihanneksia mainostettiin aspiriinin korvikkeeksi sydäntautien ehkäisyssä (Hyvä Terveys 9/02). Hoitovaikutukseen olisi päästy syömällä päivittäin viiden elefantin annos.

Seleenin puute on ollut tärkeä rappeutumistautien syy Suomessa – ja luomukasveistamme seleeniä ei saada.

Ostin allergialapselleni 80-luvulla säkkikaupalla kirjoittajan mainitsemia ”biodynaamisia” perunoita. Sellaisissa on vähemmän nitraattia, ja ne sopivat erityisesti allergialapsille, minulle kerrottiin. Silloin menin lankaan. Kukaan ei kertonut kuluttajalle sitäkään, että biodynaaminen viljely nojaa astrologiaan.

Nyt tiedän, että Elintarvikeviraston mittauksissa luomuperunoista saattaa löytyä kymmeniä prosentteja enemmän myrkyllisiä alkaloideja ja nitraattia kuin normaaleista. Allergiasairaala taas löysi luomuperunoista ja -maidosta merkittävästi enemmän allergiaa aiheuttavia proteiineja kuin tavallisista.

Se on ainakin selvää, että peruna tai porkkana ei itseään ”tarkoittanut” ihmisen ravinnoksi.

Kasveja on satojatuhansia lajeja, ja niistä käy ihmiselle ruuaksi vain pieni vähemmistö. Luonto ei ole ystävämme vaan torjuu meitä kykyjensä mukaan. Kasvit tekevät sen muun muassa torjunta-aineillaan.

Kasvit käyvät kemiallista sotaa niitä syöviä tuholaisia, myös ihmistä, vastaan. Ainoat tuotteet, jotka kasvit ovat ”tarkoittaneet” nisäkkäiden syötäväksi, ovat eräät hedelmät ja marjat, nekin vain kypsinä. Tuomen ja näsiän marjat kannattaa jättää linnuille.

Kasvit valmistavat ainakin 200 000 erilaista toissijaisen aineenvaihdunnan tuotetta. Nämä ovat kemiallisia aineita, joista monilla on torjuntatehtäviä. Toisin kuin kirjoittaja väittää, niitä ei ole tarkoitettu ihmisen parhaaksi. Puolet niistä aiheuttaa tutkimusten perusteella syöpää ja perimävaurioita – suurina annoksina hiirikokeissa. Puolustusproteiineista monet haittaavat myös ruoansulatusta ja aiheuttavat allergioita.

Kasvinjalostus on auttanut valtaamaan luonnon kasveja ihmisen käyttöön. Sadon terveellisyys, laatu ja määrä ovat kehittyneet viljelykasvien myötä. Oikein käsiteltyinä tavalliset viljelykasvit ovat terveellistä ravintoa, ja monipuolinen kasviraivinto suojaa meitä rappeutumissairauksilta, kuten syövältä.

Suurin osa eliöistä on loisia. Ihmisellä on koiran kanssa 65, naudan 50, vuohen ja lampaan 46, sian 42, hevosen 35 ja siipikarjan kanssa 26 yhteistä tautia. Raa’at idut levittävät maailmalla salmonellaa ja vaarallista EHEC-kolia. Yhä useampi ruokamyrkytys on peräisin kasvituotteista.

"Elävän ravinnon" syöjillä on tuhat kertaa enemmän antibiooteille vastustuskykyisiä bakteereita suolistossaan kuin muilla.

Beetakaroteenia saadaan keitetyistä porkkanoista 4-5 kertaa ja lykopenia prosessoiduista tomaateista monin verroin enemmän kuin raaoista. Tomaattisoseesta tietysti tätäkin enemmän, kun tuote tiivistyy valmistettaessa. Sipulin flavonoidien (kversetiinien) hyväksi käyttö paranee, kun sipuli kypsennetään, ja rauta imeytyy keitetyistä kaaleista paljon paremmin.

Eräät vitamiinit vähenevät prosessoitaessa. Nykyihminen saa niitä kuitenkin riittävästi aivan tavallisesta, monipuolisesta ruokavaliosta.

Kasveja kyllä kannattaa hieman varoa ja kunnioittaa, mutta kasvibiologiaa ei tarvitse eurooppalaistenkaan pelätä. Ruokakriisien Englannissa on muuntogeenisten kasvien pelko lientynyt vuosi vuodelta.

Greenpeacen gallupissa toissa vuonna 13,7 miljoonaa brittiä uskoi, että muuntogeenisillä rehuilla saadaan parempaa lihaa ja maitoa. Enemmistö briteistä kannattaa jo "geeniruokaa", kertoi kansallinen Gallup viime vuonna. Äskettäin elintarvikeviraston (FSA) kyselyssä enää 36 prosenttia oli siitä huolissaan.

Jussi Tammisola
Kasvinjalostuksen dosentti
Helsinki