

Raakaa tietoa ravinnosta

(Vihreä Lanka 23.8.2002)

Hyvä Reseptori (VL 2.8.)! Kasveja on satojatuhansia lajeja, ja niistä käy ihmiselle ravinnoksi vain pieni vähemmistö. Luonto ei ole ystävämme, vaan torjuu meitä kykyjensä mukaan. Kasvit tekevät sen muun muassa torjunta-aineillaan. Ainoat tuotteet, jotka kasvit ovat ”tarkoittaneet” nisäkkäiden syötäväksi, ovat eräät hedelmät ja marjat, nekin vain kypsinä.

Kasvit valmistavat ainakin 100 000 erilaista toissijaisen aineenvaihdunnan tuotetta. Nämä ovat kemiallisia aineita, joista monilla on torjuntatehtäviä. Puolet niistä aiheuttaa tutkimusten perusteella syöpää ja perimävaurioita. 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.

Rypsiöljy ”sellaisena miksi luonto sen tarkoitti” sisälsi epäterveellistä erukahappoa. Söimme sitä haitaksemme 4500 vuotta, kunnes kasvinjalostaja esti sen tuotannon mutaatiojalostuksella – vasta kolme vuosikymmentä sitten. Rypsiöljy sellaisena, miksi ihminen sen halusi, on nyt tunnustettu terveystuote.

Sodan ja hädän oloissa ihmiset ovat syöneet nälkäänsä monenlaista korvikeravintoa. Aiheetta ei näitä tuntemattomia tai enemmän ja vähemmän haitalliseksi tiedettyjä villikasveja kannata mutustella. Sille jo ristihuuletkin virnottavat vahingoniloisesti – ja syövät pellolta meidän kaalinpäämme.

Manipuloinnin yleismies jantunen osaa muun muassa keittää, paistaa, liottaa, marinoida, uuttaa, ryöpätä, jauhaa, kuivata ja pakastaa. Moni haitallinen ja myrkyllinenkin luonnon tuote on näillä ikivanhoilla kemian kikkakonsteilla vallattu ihmisen elannoksi.

Mediassa väitetään, että 80 prosenttia eliöistä on loisia. Prosenteista voidaan kiistellä, mutta asian ydin pysyy. 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.

Ravinnon kuumentaminen auttaa terveyttä. Prosessointi lisää kasviperäisen ruuan ravitsevuutta. Tulen käyttöönotto oli muinaisihmisen avainkeksintöjä, ja sen arvellaan olleen yksi ihmisen nopean kehityksen edellytyksistä.

Beetakaroteenia saadaan keitetyistä porkkanoista 4-5 kertaa ja lykopenia prosessoiduista tomaateista monin verroin enemmän kuin raaista. Tomaattiseosesta 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.

Ei kasvibiologiaa tarvitse pelätä, vaihtoehto tieteelle on humpuuki. Kasveja kyllä kannattaa hieman varoa ja kunnioittaa.

Jussi Tammissola
dosentti, Helsinki