

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sensuroimatonta terveystalustusta (kirjoitukset, luennot, konsultaatiot) / christer.sundqvist@ravintokirja.fi / 040-7529274 / Sivuston suunnittelussa avustaa Kiihdytin.fi / Domainin lahjoitti Domainkeskus.com

Etusivu

Listat ja kirjoitukset

Hakusanat

Hakemisto

Taustatietoa

Vieraskynä

Ajankohtaista

Blogi



Tiedelataamo



Kansa lihoo ja mitalitili laihtuu!

© 5.9.2016 Terveysatiiri Adidas, Alisa Vainio, Arla, Atkins, Birdie, Bunge, Christer Sundqvist, Coca-Cola, diabetes, dieetti, doping, energia, Fazer, Hannes Kolehmainen, hiilihydraatit, huippu-urheilu, insuliini, kahvi, kahvila, karppaus, Kela, kofeiini, koripallo, laihdutus, lihominen, Los Angeles Lakers, makaroni, maraton, margariini, mitali, olympialaiset, paleoliittinen ruokavalio, proteiini, Raisio, rasva, ravitsemus, ravitsemussuositukset, rypsiöljy, sisu, sohvaperuna, Suomi, terveyst, turpaduunari, urheilulääketiede, valmentaja, yksilöllisyys, Zonedieetti



Turpaduunarin tiededokumentin raadeltavana on pitkästä ajasta urheilulääketieteen, ravitsemus-suositusten ja laihduttamisen epäpyhä kolmiyhteys. Tämä juttu kannattaa lukea olit sitten sikspäkistä haaveileva sohvaperuna tai urheilu-urasi tuhonnut entinen mitalilupaus.

Aihevalintani näin olympialaisten mitalisateen jälkeen sinetöityi kun eräänä päivänä kahvilassa vastaan astui vanha harmaapartainen ystäväni Birdie. Kahvin sisältämä kofeiinihan on tehokas rasvanpolton lisääjä, josta syystä kofeiinin kahvi aikanaan tuotiinkin markkinoille. Kofeiini oli välillä jopa kiellettyjen doping-aineiden listalla, mutta luokittelu häytti pahasti kofeiinittoman pikakahvin myyntiä.

Suomalaisen sisun kenties suurin ilmentymä talvisodan jälkeen on se tarmo, jolla viranomaiset ja julkinen sana yrittävät estää Suomen kansalaisia käyttämästä rasvaa elimistönsä energiaksi. Mikäli olympiakomitean ravitsemusneuvoja ja muita julkisella rahalla koulutettuja ruokanaseja on uskomisen, niin Raision Nalle-vehnähiutalepuuro ja Raision Torino-makaroni Fazer-leipomoiden Reissumies-leivällä ryyditettynä ja Coca-Colalla alas huuhdeltuna, pitävät suomalaiset terveinä kunhan muistaa syödä vähintään seitsemän kertaa päivässä.

Terveysohjeet

Tee niin kuin Kirsi, Kari, Tiina, Reima, Merja, Virva, Mikko, Margit ja moni muu.

Uudistat viikoittaisten

terveysohjeitteni tilauksen

vuodeksi 2017 tai tilaat ne eka

kertaa. Jaossa on pitkän ja onnellisen elämän ohjeita jo vuodesta 2014 lähtien.

Maksa 20 euroa tilille FI94 5723

3320 0772 65 (OKOYFIHH),

Christerin Akatemia. Kirjoita

viestikenttään sähköpostiosoitteesi. Saat silloin kerran viikossa uuden terveysohjeen

sähköpostiisi ja halutessasi kaikki

ilmestyneet terveysohjeet koosteena.

LUENTOJA JA LYHYTKURSSEJA

Turpaduunari tarjoaa terveysluentoja ja lyhytkursseja. Tilaa hänet paikalle heti. Yllätyt!

1) Onni, terveys ja äly – elämäsi melodia!

Terveystietoinen ja viisaan onnellinen elämä rakentuu yksinkertaisista osatekijöistä. Tule kuuntelemaan turpaduunarin melodioita! Filosofian tohtori ja suosittu luennoitsija Christer Sundqvist on vauhdissa!

2) Oivaltavaa urheilua. Filosofian tohtori, ravinto- ja urheiluvalmentaja sekä suosittu luennoitsija Christer Sundqvist on useiden vuosien aikana kehittänyt kokonaisvaltaista urheiluvalmennusta. Hän kertoo käytännönläheisesti ja hauskaasti miten hänen urheiluvalmennuksestaan on ollut hyötyä sekä huippu-urheilijoille että liikunnallista elämäntapaa noudattaville. Luennolla tarkastellaan näiden osa-alueiden merkitystä urheilumenestykselle: yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma, ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja levon merkitys, urheilijan rentoutuminen, elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset

Näin pysyy veren insuliinitasot korkealla, ja jollei pysy niin aina voi piikittää lisää tanskalaista insuliinia, ja KELA kyllä maksaa. Lehdissä on lukenut, että diabeteksestä on tulossa ihmisten normaali ominaisuus. Kauan eläköön hiilihydraatit!

Vanhan vitsin mukaan hiilihydraattitankkaus on pakollinen vaiva huipputuloksien aikaansaamiseksi, mutta valitettavasti kukaan ei ole koskaan onnistunut siinä. Kävelevä urheilulääketieteen tietosanakirja Birdie antaa myös loogisen selityksen miksi näin on:

”Urheilijoiden hiilaritankkaus-villityksestä saamme syyttää ruotsalaisia tutkijoita jotka tajusivat, että lihasten glykogeenivarastojen eli lihastärkkelyksen hupeneminen on olennainen tekijä urheilijan väsymisessä. Vaikkukorvaisilta valmentajilta vain meni seminaareissa ohi jatkotutkimus, jonka mukaan glykogeenivarastot tyhjenevät sitä nopeammin mitä nopeammin ne ovat täyttyneet. Pieni kitsastelu hiilareissa taas saa urheilijan maksimoimaan hapettavan rasvanpolton ja kipittämään kuin Duracell-pupu.”

Mietitäänkö seuraavaksi mitä kitsastelu hiilareissa käytännössä voisi tarkoittaa urheilijalla ja mitä se tarkoittaisi tavallisella sohvaperunalla. Aluksi kannattaa tietenkin muistaa, että urheilija tarvitsee paljon enemmän päivittäistä energiaa kuin sohvaperuna, mutta ei aivan niin paljon kuin moni luulee.

Monessa maassa on olemassa urheilijoiden valmennuskeskuksia, mutta koska Suomi oli toisessa maailmansodassa Hitlerin liittolainen, Suomessa on useita urheilijalupausten tuhoamiskeskuksia. Näissä opetetaan nuorisoa juomaan Coca-Colaa ja nauttimaan Bungen Keiju-rypsiöljyä. Siellä opitaan syömään Raision Torino-makaronia. Vitriinit täyttyvät Arlan rasvattomalla mutta sekä sokerilla että keinomakeutusaineilla höystetyllä Skyr-rahkalla. Tahtotilaa haetaan ja urheilijan asennetta rakennetaan Kariniemen tehotuotetun broilerin kera.

Nimiä lainkaan mainitsematta käsittelemme kuvitteellisen Pajulahden urheilijalupausten tuhoamiskeskuksen toimintaa, joka sijaitsee 135 km Lappeenrannasta länteen päin Lahteen vievän tien varrella Kukkanen-nimisen järven rannalla lähellä Nastolaa. Liisa Ihmemaassa -kirjasta intoutuneena keksimme vaaleatukkaiselle juniorilupaukselle salanimen Alisa Vainio. Alisa oli aikoinaan juoksun ja vähän muunkin urheilun ihmelapsi, joka kipitti maratoninkin 3:38 kilometrivauhdilla, joka on vain sekunnin hitaampi vauhti millä Hannes Kolehmainen voitti olympiakultaa vuonna 1920. Vertailun vuoksi Suomen naismaratoonari Rion olympialaisissa juoksi vauhtia 3:46 per kilometri ja saavutti suomalaisittain hyvän sijan 51.

Pian ihmetekojensa jälkeen kuvitteellinen esimerkkijuoksijamme Alisa kuitenkin joutui olympiakomitean yliopistomiesten opeilla vamma- ja sairastelukierteeseen vaikka saksalaiset Adidas-tossut oli valittu oikein asiantuntijan ohjeilla pronaatiot ynnä muut supinaatiot huomioon ottaen eikä ruokavaliosta löytynyt tyydytynyttä rasvaa edes suurennuslasilla katsomalla. Alisan kuvitteellisten valmentajienkin nimet ovat yleensä kuin ruotsalaisista satukirjoista reväistyjä kuten Virlander tai Ilander, mutta ei sentään Palander. Miksei enää ole sellaisia hahmoja kuin Väepeli Viskari?

voimavarat.

3) Vireä vanhuus. Biologi Christer Sundqvist kertoo meille menestysreseptinsä miten säilyttää hyvä vire ja terveys iäkkäänä. Tarjolla on runsaasti tietoa terveystietoisesta elämästä. Huumoria, iloista rentoutta ja oivaltavaa ideointia kannattaa tulla kuulemaan!

4) Terveys on aarre. Tällä lyhytkurssilla filosofian tohtori Christer Sundqvist monikymmenvuotisella kokemuksellaan haastaa meidät terveyden polulle kuudesta eri näkökulmasta: Liikunta, lepo, fyysinen ravinto, henkinen ravinto, rentoutuminen ja päivittäisten haasteiden hallinta.

5) Opi puhumaan paremmin. Ammattipuhuja Christer Sundqvist ohjaa meitä sujuvan puheen maailmaan. Samalla kun opit puhumaan paremmin, opit myös paremmin kuuntelemaan muiden luentoja. Tarjolla on runsaasti harjoituksia.

Arkistot

Valitse kuukausi

 **Turpaduunari**

Missä mennään kilpirauhaskiihtassa?

Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiihtassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kehoon seuraavalla koosteella siitä mitä on kirjoitettu kilpirauhaskiihtassa. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltaletti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystieteessäni, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiihteen kommentit näkyvät (Google Drive-dokumenttina. Kiitos!). Päivityksiä on tulossa [...]

Väitteitä diabeteksestä

Radio Helmessä haastateltiin 6.2.2017 Diabetesliiton toiminnanjohtaja Janne Juvakkaa (JJ). Hänen tuli vastata muutamaan väitteeseen koskien diabetesta ja lähinnä oli kyse tyyppin 2 diabeteksestä (T2D). Minä, Lasse Nybergh (LN), haluan täydentää käsitystämme diabeteksestä omalla näkemykselläni onko JJ oikeassa vai väärässä. Mitä mieltä sinä olet? Väite 1: Diabetes (T2D) on itseaiheutettu sairaus. JJ vastaa: Väärin: yleensä on taustalla [...]

Paljon terveystieteitä?

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1.,

Jotta turpaduunari voisi laskea oikein käytännönläheisiä esimerkkilukuja, annamme tälle kuvitteelliselle Alisa Vainiolle painolukeman 5 leiviskää eli yksi sentneri. Euroajassa paino olisi 43 kilogrammaa digitaalivaa'alla mitattuna. Tälle hennolle varrelle saamme perusenergiantarpeeksi 930 kcal päivässä, jonka yksi kaksituntinen keskitehoinen juoksulenkki hieman yli kaksinkertaistaa. Laiskuutta hipoen otamme käsiteltäväksi tasalukeman 2000 kcal per päivä, joka sattumoisin on monen aikuisen sohvaperunankin energiantarve. Siksi tulevia kalorilukuja kannattaa katsoa oikein sillä silmällä eikä toisella.

Olympiakomitean ja Pajulahden urheilijalupausten tuhoamiskeskuksen nuoren urheilijan ravitsemusneuvoja noudattaen eli siis 70-15-15 dieetillä noin 70 % tästä 2000 kcal tarpeesta pitäisi olla hiilareita, ja tämä tekisi 1400 kcal päivässä. Yleensä Suomessa on tapana käyttää Hyvät, Pahat ja Rumat televisio-ohjelmasta tuttua HPR-kaavaa, jossa ensin mainitaan hyvät hiilarit ja viimeisenä pahat rasvat, mutta tässä artikkelissa turpaduunari kääntää asiat pääläelleen ja luettelee ensin energiakalorit hiilarit ja rasvat, ja viimeisenä korjausenergian eli proteiinin. HPR-kaava myös virheellisesti vihjaa että rasvat olisivat pahoja. Keskustapuolueen ja Annika Saarikon takia alkoholi on jätetty kokonaan pois kalorilaskelmista, koska kukaan suomalainenhan ei enää osta alkoholia Suomen rajojen sisältä.

Painoyskiköissä laskettuna 70 % kokonaisenergiasta 2000 kcal olisi 1400 kcal, eli 350 g hiilihydraattia, ja koska leivässä on keskimäärin 40 % hiilareita niin pelkäsi leiväksi muutettuna virallinen tarve olisi 875 grammaa leipää. Käytämme jatkossa tästä laskelmasta nimeä leipäindeksi.

Toinen virallinen tapa laskea urheilijan hiilihydraatit on se, että liikkuva ihminen tarvitsee 8 grammaa hiilareita painokiloa kohti päivässä. Tästä tulisi kuvitteellisen Alisan kohdalla 344 g eli leipäindeksinä 860 g. Tulos on siis käytännössä sama kuin edellinen kohta 70 prosenttia kaloreista.

Kuten lukija heti huomaa, nämä viralliset suositukset eivät ole mitään kitsastelusuosituksia. Moni ulkomainen kestävyysurheilija vannookin Zone-dieetin eli 40-30-30 dieetin nimeen, jossa hiilihydraattien määräksi tulisi 200 g päivässä ja leipäindeksi olisi 500 g. Tämäkin on itse asiassa vielä aika paljon.

Lopulta harmaapartainen ystäväni Birdie laskeskelee hollantilaisten tutkijoiden taulukoista kuinka paljon 2000 kcal päivässä käytävä kuvitteellinen Alisa Vainio oikeasti hyödyntää hiilihydraatteja jos hän tekee päivässä kahden tunnin lenkin 65 % VO2max tasolla ja elelee muuten kuin sohvaperuna. Tulos on sen verran yllättävä että tämä kohta kannattaa lukea rauhallisesti ja mieluiten istuen. Energiasta tulee näillä tehoilla hiilareista ainoastaan 570 kcal eli grammoina 143 ja leipäindeksinä 355 grammaa. Tämä lukema on melko tasan kaksi viidesosaa siitä mitä olympiakomitea suosittelee, ja sohvaperuna ei toki tarvitse tätäkään määrää koska nimenomaan nopeus ja teho vaativat hiilihydraatteja.

Nyt tietenkin joku lukija älähtää, että ennen vanhaan oltiin laihoja vaikka syötiin pelkkää naurista ja puuroa, mutta ennen myös syötiin harvemmin eikä seitsemän kertaa päivässä niin kuin luennoilla neuvotaan. Ylimääräiset hiilarit muuttuvat aina ensin läskiksi, mutta läski palaa energiaksi kunhan ateriavälit ovat riittävän pitkiä. Lisäksi täytyy syödä riittävästi proteiinia, jotta entsyymit jylläisivät elimistössä ja mahdollistaisivat rasvanpolton. Coca-Cola ei ole kovin hyvä proteiinin lähde vaikka onkin olympialaisten virallinen sponsori. Homogeenoinen täysmaito on parempi palautusjuoma kuin Coca-Cola.

Minkälainen sitten olisi järkevä kestävyysurheilijan kalorijakauma ja voiko sitä sanoa karppaukseksi vai ei? Birdie sanoo että kaloreita laskematta ja oikeaa ruokaa eikä pelkkiä viher-smoothieita syömällä kalorijakaumaksi tulee yleensä luonnostaan noin 30-50-20. Näistä siis 30 % tulee hiilihydraatista, 50 % rasvasta ja 20 % proteiinista.

Tällä Birdien dieetillä kuvitteellinen Alisa Vainio söisi 600 kcal hiilareita eli 150 g ja

22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5., 4.5., 14.5., 2.6., 27.10., 15.2.2017, 20.2., 28.2., 9.3., 10.3., 13.3. TERVEYSBLOGEJA – HÄLSOBLOGGAR – HEALTH BLOGS Löydä terveystietoa ja kiertävä maailma! Blogien luokittelussa on käytetty huumoria. Puttuuko sinun blogisi listalta? Päiväkodissa on uusi bloggaaja: Pertti Mustajoki, sisätautien erikoislääkäri, professori, painonhallinnan asiantuntija, tieteen [...]

Supermarket Survival

Vuoden 2016 tärkein terveystietojen vaikuttaja, Olli Posti, on taustajoukkojensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystietoisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliäällä tavalla verbaalialkrobaatti ja viidakkomies Posti selostaa sanoin, kuvin, puhe- ja videonäyttein miten selviytyä kauppareissusta. Viimeinkin sinun on mahdollista päästä eroon epäterveellisistä ruokatottumuksistasi. Turpaduunari lähti Ollin seikkailuun mukaan. Mitä [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 1

Lonkkamurtumien tuplaamiseen luultavasti liittyy useita asioita – syitä löytyy niin ruokavaliosta kuin myös lääkityksestä. Jopa suola voi olla väärinymmärrettyjen joukossa ja sen yhteydessä C-vitamiini. Ennenkuin mennään itse asiaan, muutama sana luiden heikkenemisestä, jota myös osteoporoosiksi kutsutaan. Osteoporoosi Luunmurtumista 25% sattuu miehille, 75% naisille. Osteoporoosia ei liene tarpeen sen paremmin kuvailla kuin mitä Wikipedia siitä tietää [...]

Olemme enemmän kuin vain kasa soluja ja biokemialla

Mitä kaikkea sinulle on elämässäsi tapahtunut? On paljon ihmisiä, jotka oireilevat lääkäreiden mielestä epämääräisesti ja heillä on monenlaista ”vikaa” terveydessä. Tällainen ihminen on kenties helpompi leimata siten, että vika on korvien välissä ja vaikka potilas on mennyt vastaanotolle valittamaan esimerkiksi kipuja ja uupumusta, poistuu vastaanotolta masennusresepti kourassa. Tätä tapahtuu paljon ja tämä on ihan puolivillaista [...]

Pitkän iän korea salaisuus – 90,8 vuotta

Joku saattoi lukea uutisen tutkimuksesta, jonka mukaan Etelä-Koreassa naisten keskimääräinen elinikä voi nousta 90,8 vuoteen ensi vuosikymmenellä. <http://yle.fi/uutiset/3-9472823> Monille tietysti heräsi mielikuva siitä, mitä korealaiset syövät. Ajatellaan, että meidän suomalaisiin suosituksiin verrattuna hyvin samantyyppiset. Kasviksia syödään paljon ja lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta

leipäindeksinä 375 grammaa leipää. Tämä lukema näyttääkin kovasti samalta mitä keskitehoinen harjoittelu oikeasti kuluttaa, ja lisäksi tällä tyylillä saa syödä kasslerpihviä ja perunoita ja parsakaalia voin kanssa, kunhan karsii valkoisen vehnän ja valkoisen sokerin ja fruktoosin minimiin.

Raejuustosta kannattaa valita se rasvainen versio, ja jos leivästä pitää niin voi syödä taikinajuureen tehtyä leipää kinkun ja rasvaisen emmentalin kanssa. Kasvikset, juurekset ja marjat ovat tietysti terveellisiä, mutta hedelmien terveyshyödyt appelsiineja ja sitruunoita lukuunottamatta ovat yhä hieman kiistanalaisia. Tällainen ruoka on niin täyttävää, että elimistö osaa itse säädellä syömisen määrää.

Koripalloseura Los Angeles Lakers on siirtynyt viime aikoina 20-50-30 dieettiin, jossa siis proteiinia on enemmän kuin Birdien dieetissä. Hiilareitakin on niin vähän että niitä joutuu oikein tietoisesti rajoittamaan, jonka vuoksi tämä Lakers-dieetti voi olla vaikeampi noudattaa kuin Birdien dieetti.

Kuvitteellinen esimerkkihenkilömme Alisa Vainio saisi Lakers-dieetissä vain 100 g hiilareita päivässä, ja tämä asettaa jo maksan glykokeenivarastot koetukselle. Kermassakin on enemmän hiilareita kuin proteiinia, joten käytännön toteutus menee vaikeaksi sekä psyykkisen että käytännöllisen puolen takia.

Turpaduunarin tiukan sananselityksen perusteella Lakers-dieetti ja Birdie-dieetti eivät kuitenkaan kumpikaan ole karppausta, koska kummassakin silti hiilareita syödään enemmän mitä keskiverto-geeniperimällä varustettu sohvaperuna tarvitsee. Evolutionaarisen lääketieteen kannalta kummatkin ovat siis normaaleja ruokavaloita, eivät siis edes runsasrasvaisia, kun taas Atkins 40 dieetti on todellinen karppausdieetti. Jo kahdeksan desilitraa maitoa antaa 40 grammaa hiilareita ja siinä menisi päivän annos täyteen. Vastaavasti kypsytetyt juustot ja voi eivät sisällä hiilareita eivätkä siis myöskään laktoosia, joka seikka näyttää monelle olevan täysi mysteeri.

Rajanvetoa siitä mikä on oikeaa karppausta ja mikä ei, vaikeuttaa myös se, että energjankulutusta mittaavissa tutkimuksissa ei käsitellä proteiinia siitä yksinkertaisesta syystä että proteiini on elimistössä huoltojoukkojen varaosa-kasa, ja lihastyön energia tulee aina työn rasittavuudesta ja nopeudesta riippuen joko glukoosista tai tyydyttyneistä rasvahapoista. Väärin laihduttamalla voi myös tuhota lihaksensa, mutta se johtuu siitä, että proteiinit näännytystilassa muuttuvat ensin joko glukoosiksi tai rasvahapoiksi.

Birdien mukaan keskiverto sohvaperuna tuottaa energiastaan vain noin seitsemäsosan hiilihydraateista, mutta yksilöllistä vaihtelua toki on. Tällä keskiarvolla laskettuna karppauksen raja voitaisiin määritellä dieetiksi jossa hiilareita on alle seitsemäsosa rasvan ja hiilarien yhteismäärästä. Esimerkiksi 10-70-20 on jo selvästi rasvavoittoinen karppausdieetti, jossa 2000 kcal sisältäisi vain 50 grammaa hiilareita ja leipäindeksinä 125 grammaa.

Turpaduunari ei kuitenkaan käytännön syistä suosittelle aivan näin vähähiilarista ravintoa, koska maksan glykokeenivarastot joutuvat koville. Ateriaväliä täytyy taas lyhentää jos hiilareita karsii liikaa.

Paleodieetti on rasvadieetti, jossa proteiinia on lisätty. Paleo on ikään kuin Zone-dieetin ja Atkins-dieetin välimuoto. Esimerkiksi 15-50-35 voitaisiin luokitella paleoksi. Tässä 2000 kcal sisältäisi 75 g hiilihydraattia jonka leipäindeksi olisi 190 grammaa. Proteiinia pitäisi taas kauhaa kunnioitettavat 175 grammaa jonka raejuustoindeksi olisi 1250 grammaa eli peräti 6 purkkia raejuustoa päivässä.

Vielä kerran siis turpaduunari muistuttaa, että ravinnon hyödyntämisessä on yksilöllisiä eroja ja oma dieetti kannattaa etsiä kokeilemalla. Yksi asia on kuitenkin ehdottoman varma, ja se on se, että viralliset ravitsemus-suositukset eivät sovi kenellekään, eivät urheilijalle eivätkä sohvaperunalle.

nopeasti päätellä.

https://knhanes.cdc.gov/knhanes/eng/su01/sub01_05.do#s5_01_09 ✖ The percent of energy intake from protein : {(Protein [...]

Oikeassa sää oot Kari ollu, kaikki nämä vuodet

Tämä kirjoitettiin 23.2.2017 ja päivityksiä tehtiin 24.2.2017, 25.2., 27.2. ja 2.3. Haluamme kiittää teitä avusta kun yhdessä laadimme alla olevaa taulukkoa rasvainen versus rasvaton maito ja terveys. Tällä hetkellä rasvaiset maitovalmisteet ovat vankassa johdossa. Diplomi-insinööri Sami Uusitalo soitti edesmenneelle Kari Salmiselle ensimmäisen kerran vuonna 2008. Karihan kävi ”rasvasotaa” vuosikymmenet. Vastapuolina julkisessa väittelyssä olivat esim. professori Pekka [...]

Laittomat lääkkeet lisääntyvät

Turpaduunarin lakitekninen osasto törmäsi eduskunnan kellarissa pykälään, mutta törmäyksen momentti oli mieluisa. Kyllä 2-tyypin diabeetikot ja verenpainepotilaat paranevat, kunhan lakeja ja asetuksia joku viitsisi vielä noudattaakin. Hämmästyttävä havainto iski tajuntaan hieman myöhään, mutta parempi jälkijunassa kuin ei silloinkaan. Huomion kohteena oleva lääkemääräysasetus ei ole historialtaan aivan uusi, vaikka uusimmasta versiosta vastaakin Perussuomalaisten oma nukutussairaanhoidaja eli [...]

Insuliiniresistenssi – kaikkien elintasosairauksien äiti, osa 8

Ari Kaihola on ahkeroinut insuliiniresistenssin parissa. Aika monessa osakirjoituksessa Ari tutustuttaa meidät tähän kaikkien elintasosairauksien äitiin. Ensimmäisessä osassa selvitellään insuliiniresistenssiä koskevien tutkimusten historiaa ja nykypäivää. Toisessa osassa lauotaan elintasosairauksien lähtölaukaus ja kolmannessa osassa sairauksien läpikäynti insuliiniresistenssin näkökulmasta varsinaisesti alkaa (kihti, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, hedelmättömyys, PCOS ja mielenterveyden häiriöt). Neljännessä osassa tarkastellaan kuolinsyytilastojen kärjessä olevia sairauksia (verenkiertoelinten sairaudet, syöpäsairaudet, [...])

Avainsanat

aivot Ari Kaihola Birdie **Christer**

Sundqvist diabetes elämä

hiilihydraatit hyvinvointi insuliini

karppaus keskustelu kipu kirja-

arvostelu kolesteroli liikunta



Christer Sundqvist

turpaduunari, ravintovalmentaja, biologi,
filosofian tohtori

Monessa liemessä keitetty yllätyksellinen tietokirjailija ja suosittu bloggaaja. Tuttu turpaduunari, eli huumorin pilke silmäkulmassa esiintyvä terveyslunnoitsija. Löydät lisää tietoa täältä: <http://ravintokirja.fi/>



lääketiede lääkkeet lääkäri maito

masennus Pekka Puska Pike Hilakari potilas

rakkaus rasva ravinto ravitsemus

ravitsemussuositukset ruoka ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi suolisto Suomi

syöpä terveys

terveystietoisuus THL tiede

turpaduunari tutkimus tyypin 2 diabetes

vähähiilihydraattinen ruokavalio

← [Provinssikirurgi paljastaa kaiken](#)

[Tarina tosi pahasta olostasi](#) →

2 kommenttia artikkeliin ”Kansa lihoo ja mitalitili laihtuu!”

Paluuviiite: [Suomalaisen juoksuvalmennuksen sielunmaisema](#) | Turpaduunari

Paluuviiite: [Kolme pointtia juoksemisesta](#) | Turpaduunari

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti

