

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sensuroimatonta terveystietoa (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



Lisää rasvaisia juoksutarinoita

📅 14.10.2016 📁 Terveystietä 🏃 Bengt Holmström, Birdie, Christer Sundqvist, Erkki Liikanen, hiilihydraatti, IMTG, Jari Mentula, Jari Stingl, Jari-Pekka Pulkkinen, Juice Leskinen, juoksu, kestävyysurheilija, lääketiede, luento, Nobel-palkinto, Olli Rehn, Pervitin, rasva, rasvamaksa, ravitsemusvalistus, salaliittoteoria, tarina, testosteroni, Therese Johaug, turpaduunari, urheilu, urheiluvalmennus, valmennus



Virallisten valvojen valituksista välittämättä Turpaduunari **jatkaa suurta**

urheilusaagaansa. Olen viimeisten vuosien aikana kokenut lukemattomia jo tilattujen luentojen peruutuksia kun järjestäjä on tajunnut, että en myy makaronia enkä opeta urheilijoille hiilaritankkausta. Tämä laittaa jo paljasjalkaisenkin realistin epäilemään, että takana on ravitsemussuosituslautakunnan katkera salaliitto suomalaisen urheilun tuhoamiseksi.

Menemättä näin lämmittelyvaiheessa vielä lääketieteen nippeliosastolle, otan aluksi käyttöön niin usein unohdetun väittelytaktiikan eli loogisen päättelyn.

Paitsi että harvat viime vuosien suomalaiset menestyjät ovat tulleet virallisen valmennusmaailman ulkopuolelta, niin keskiverto apurahaurheilija tekee yleensä vuoden parhaan tuloksensa Perä-Hikiän Ponnen juhannuskisoissa, jossa lähes kaikki osallistujat ovat humalassa. Vuoden surkein tulos taas poikkeuksetta tulee olympialaisissa tai muissa massiivisen valmistautumisen kinkereissä.

Tämä kertoo olennaisesta virheajattelusta tieteellisessä valmennuksessa ja virallisessa ravitsemusvalmennuksessa, eikä suinkaan suomalaisten urheilijoiden äkillisesti huonontuneesta geeniperimästä.

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

Rasvaiset jutut eivät urheilumaailmasta loppu vaikka Mikael Fogelholm söisi kevytjätelöä kuinka paljon tahansa, joten Turpaduunari keskittyy vaihteeksi rasvan eli läskin erilaisiin olomuotoihin.

Koska yllättävän monen kestävyysurheilijan ravitsemusvalmentaja on Jari-Pekka Pulkkisen, Jari ”Bull” Mentulan tai Jari Stinglin tapainen jääkaapin kokoinen pitkän linjan bodari, aloitamme tietenkin bodarien yleisimmästä rasvatyypistä. Joskus kuulee väitettävän että alhaisimman rasvaprosentin omaavat urheilijat ovat juuri bodarit ja kestävyysjuoksijat, mutta tämä määritelmä siis edellyttää, että stringit jalassa lavalla sisätiloissa poseeraaminen lasketaan tulosurheiluksi eikä ihmisvartalon törkeäksi esineellistämiseksi.

Rasvaprosenttikin pitää kutinsa vain osaksi, sillä lähes kaikilla bodareilla on rasvamaksa omituisen dieetin takia. Ylimääräiset hiilihydraatit ja proteiinien hajoamistuotteet parkkeeraavat itsensä maksaan ilman alkoholin avustusta, ja aerobisen kestävyysharjoittelun puute tai väärä teho toki pahentaa sisuskalujen rappiota. Korkea insuliini on tietenkin myös menossa mukana.

Rasvan toinen yleinen olomuoto on rasvamakkara, eli tuo jenkkakahvojen ja jalkapallovatsan yhdistelmä, jota moni grillaa aurinkolomilla D-vitamiinia epätoivoisesti hankkiessaan. Rasvamakkara toki koskee enemmän sohvaperunoita eikä aktiiviurheilijoita kuten rasvamaksa, mutta laihallakin juoksijalla on yllättävän paljon varastokaloreita adipoosikudoksessa. Tehosteena sota-aikoina käytetty saksalainen Pervitin-pilleri vielä nopeutti rasvaenergian käyttöä niin, että suomalainen sissi hihti linjojen takana päiväkausia ruokaa näkemättäkään.

Juice Leskisen lauluista huolimatta ihminen ei ole sitä mitä syö, vaan sekä rasvamaksa että rasvamakkara syntyvät helpoiten hiilihydraateista. Syödyn rasvan imeytyminen ruoansulatuksessa on sen verran hidasta, että rasva tulee yleensä käytettyä ennen kuin se on ehtinyt läskivuoria kasvattamaan.

Hiilarien muuntuminen läskiksi johtuu paitsi ihmisruumiin pienehköstä hiilarien tarpeesta juuri ravinnon hiilarien imeytymisen nopeudesta. Prosessi on täysin looginen kun ajattelee, että kyseessä on sentään energian varastointi, ja rasvan energiatiheys on suurempi kuin hiilihydraatin. Perusidea on siinä, että rasvassa ei ole turhia happiatomeja painoa lisäämässä kuten glukoosissa, vaan happi otetaan hengittämällä vasta kun energiaa tarvitaan.

Esimerkkinä voidaan ottaa insinööreille helpompi vertaus halkomotista ja öljykuutiosta. Polttoöljy on fossiilinen polttoaine eli se on syntynyt eloperäisestä kasvimassasta kun mannerlaattojen liikkeet ovat miljoonia vuosia sitten puristaneet pusikkoa alleen maapallon syvyysiin. Turhat ilmat ovat painuneet pihalle ja öljyn energiatehokkuus on siksi suurempi kuin halkojen. Lisää happi ja liekki palaa roihuten.

Samalla esimerkillä Turpaduunari havainnollistaa myös kuljetusketjun tärkeyden. Öljyn löytäminen maan syvyyksistä ei ole aivan helppoa, eikä myöskään rasvamaksan hyödyntäminen maratonjuoksussa. Kuljetusketju ja kannustimet täytyy olla kunnossa. Pahimmat viholliset ovat itse asiassa korkeat insuliiniarvot sekä tietenkin insuliinia ja lyhyitä ateriavälejä tuputtavat lääkärit.

Tähän mennessä en vielä ole sanonut mitään sellaista mitä sivistyneen ihmisen yleistietouteen ei kuuluisi, joten oikeastaan kaikkien muiden paitsi lääkärien ja poliitikkojen pitäisi jo tietää kaikki edellämäinitut faktat.

Seuraavaksi on kuitenkin luvassa tietopläjäys, joka ei ihan esikoulussa selviä. Turpaduunari tapasi tiistaina vanhan harmaapartaisen ystävänsä Birdien joka oli menossa Suomen Pankkiin juhlimaan Bengt Holmströmin Nobel-palkintoa. Eihän se olisi kivaa jos Erkki Liikanen ja Olli Rehn joutuisivat kaksistaan shampanjaa juomaan. Birdie ehti kuitenkin vaihtaa muutaman sanan myös rasvan kolmannesta olomuodosta eli rasvamuskelistä.

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 (Iltalehti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystietoisuuteni, 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 muutamaa 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 terveystietoisuutta

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1., 22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5.,

Vaikka Turpaduunari on peräti biologian alalla väitellyt tohtoriksi, niin urheilulääketieteen nippelitietoudessa Birdie on oiva apuväline. Tällä kertaa paperille eteeni piirtyi outoja kiertokulkukaavioita ja entsyymien nimiä. Yhteinen innostuksemme kohde on Lontoon murteella sanottuna intra-muscular triglycerides eli IMTG ja selväksi suomeksi sanottuna intramuskulaarinen triglyseridi.

Rasvamuskeli on rasvan olomuodoista ylivoimaisesti vähiten ymmärretty vaikkakin urheilun kannalta olennainen. Koska rasvamuskeliä läski on lihassarkomeerin sisällä, sen käyttö ei edellytä kuljettelu verisuonistossa suorituksen aikana. Siksi se on nopeahko lisäenergian lähde. Kestävyydsjuoksu ei ole askelrytmiltään mitään formulavauhtia, joten rasvasta on selvä hyöty nopeampien energialähteiden lisänä.

Tässä vaiheessa lukija on luultavasti jo tajunnut, että urheilun perusidea on pientää rasvamaksaa ja rasvamakkaraa, mutta lisätä rasvamuskeleita. Tämä viimeinen vaihtoehto ei kuitenkaan onnistu makaronia syömällä, ja tämä dilemma on myös 2-tyypin diabeteksen keskiössä.

Koska rasvamuskeli ei ole varasto samassa mielessä kuin rasvamaksa ja rasvamakkara, sen syntyprosessi on täysin erilainen. Kuultuaan oman vertaukseni haloista ja öljystä, Birdie keksii öljyyn liittyvän autovertauksen myös intramuskulaarisesta triglyseridistä.

Intramuskulaarinen triglyseridi on kuin auton polttoainetankki. Dieselautoon ei kannata laittaa halkoja tankkiin koska tankissa ne eivät nopeasti muutu dieseliksi, vaikka luonto pystyykin muuttamaan puut miljoonien vuosien aikana öljyksi. IMTG on niin lähellä loppukäyttöä, että sinne täytyy ladata juuri sitä mitä tarvitaan eli tyydyttynyttä rasvaa. Rasvatankkaus kasvattaa IMTG-varastoja.

Esitetään sama logiikka vielä toiselta kantilta. Koska lihassarkomeeri saa puristettua supistusenergiaa sekä hiilareista että rasvasta, ei lihassarkomeerien sisällä ole järkevää olla entsyymejä jotka muuttavat energialähteitä muodosta toiseen. Se olisi täyttä tuhlausta.

Kertauksen vuoksi Turpaduunari selostaa saman idean myös sateenkaariväelle: jos on biseksuaali, ei tarvitse käydä sukupuolenvaihdos-leikkauksessa.

Tässä vaiheessa kaikkien lukijoiden huulilla on varmaan kysymys, onko muita tapoja parantaa rasvamuskelin käyttöä kuin popsia Pervitin-pillereitä. Tähän antaa osviittaa vanha norjalainen sanonta ”lähtee kuin Johaug rannasta”, jolla kuvataan ripeää lähtöä. Testosteroni lisää rasvamuskeliä hyödyntämistä ja selittää osaltaan miesten ylivoimaa naisiin nähden urheilun kovalla tantereella.

Joku epätoivoinen nainen voisi teoriassa Birdien mukaan käyttää myös 4-kloori-testosteronia, jossa testosteronin A-renkaan paikalla 4 olevan hiilen sidoksessa vety on korvattu kloorilla pitemmän tehon vuoksi. Tuskin kukaan huuliaan lipoen pinkova urheilija näin toki oikeasti kehtaisi tehdä.

TUOMIO:

Ratkaisu sekä kestävyysjuoksuun että 2-tyypin diabetekseen on syödä riittävästi tyydyttynyttä rasvaa, jotta rasvamuskeliä täytyvät mutta myös treenata tarpeeksi niin, että niitä myös tyhjennetään välillä. Ateriavälit kannattaa pitää vaihtelevina jotta elimistö tottuu reagoimaan muuttuviin olosuhteisiin. Sopeutuminen ja joustavuus kuuluu elämään, vaikka ay-liike ei siitä pidäkään. Tästä on Nobel-voittaja Bengt Holmström samaa mieltä.

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 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 terveystietäjä, Olli Posti, on taustajoukkojensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystietoisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliällä tavalla verbaaliakrobaatti 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



turpaduunari, ravintovalmentaja, biologi,
filosofian tohtori

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



← Ilmiömäinen Neymar da Silva Santos Junior

T-Studio: urheilu ja doping sekä statiinit ja kansanterveys →

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti

lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta nopeasti päätellä.

https://knhanes.cdc.gov/knhanes/eng/su/b01/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 nukutussairaanhoidtaja 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 laudataan 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

lääketiede lääkkeet lääkäri maito

masennus Pekka Puska Pike Hilakari potilas

rakkaus rasva ravinto ravitseminen

ravitsemussuositukset ruoka ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi suolisto Suomi

syöpä **terveys**

terveystietoisuus THL tiede

turpaduunari tutkimus tyypin 2 diabetes

vähähiilihydraattinen ruokavalio