

# 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



## Suosi suomalaista, hanki hollantilaista

📅 20.1.2017 📁 Terveystietä 🐔 Birdie, broileri, Christer Sundqvist, Fazer, HK, leipä, Snellman, Suomi



**Kryptinen otsikko** ei tällä kertaa viittaa Alankomaiden lumipeitteen

kitkaominaisuuksiin, vaan suomalaisen ruokateollisuuden silmäkääntötempot ovat turpaduunarin tarkan suurennuslasin alla. Erityiskohtelussa kaikkien tuntemat Snellman, Fazer ja HK – tuleekohan se muuten sanoista Hell's Kitchen ali Helvetin Keittiö?

**Aloittakaamme Karl "Kalle" Snellmanin rahankiiltoisista silmistä** teevee-mainoksessa jossa hän kehuu GM-vapaan tuotannon olevan vaikeaa ja kallista, mutta Snellman Oy uhrautuu Suomen kansan puolesta. Nyt turpaduunari muistuttaa että tämä ei tietenkään tarkoita että lastesi kouluruokalassa tai itse henkilöstöravintolassa syömäsi Snellmanin kananpojanviipale olisi sen paremmin kotimaista tai edes kanaa. EAN-koodi 6418047 078847 tulee pakasteena Brasiliasta ja on 33-päiväisenä tapettua broileria, todennäköisesti Cobb-yhtiön lajiketta. Kuitenkin yhtiön mainoskasvona toimivan kokin Atte Kuuskosken paidassa lukee Snellman. Miten tämä on oikein mahdollista?

**Vanha harmaapartainen taloustieteen avustajani Birdie** selostaa hieman katkeran yritysetikan saloja. Kyseessä on kuulemma psykologian ilmiö nimeltä "sädekehä-efekti" eli "halo effect", termi jonka psykologi nimeltä Edward Thorndike otti käyttöön noin sata vuotta sitten.

**Sädekehä-efektin ansiosta** yhteen rekisteröityyn tuotenimeen kohdistetut positiiviset

### 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.

Luenolla tarkastellaan näiden osa-

alueiden merkitystä urheilumenestykselle:

yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma,

ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja

levon merkitys, urheilijan rentoutuminen,

elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset

mielikuvat yhdistyvät kansan mielissä myös ryvettyneen tytäryhtiön alkuperäistä muistuttaviin brändinimiin. Tässä tapauksessa brändit ”Snellman” ja ”Snellman Pro” yhdistyvät asiakkaiden sinivalkeisissa mielikuissa samaan utopiaan pohjalaista villapaitaa pitävästä rehdistä seinäjokelaisesta tai pietarsaarelaisesta tilallisesta joka osallistuu ”Maajussille morsian” teevee-ohjelmaan ja kasvattaa pihallaan luomukanoja.

**Todellisuus on hieman toista**, sillä Snellman Pro -niminen yritys sijaitsee Keravan Saviolla – siis melkein Vantaan Korsossa – osoitteessa Sementtitehtaankatu. Maalaisromantiikka on tästä jo aika kaukana.

**Turpaduunarin mielestä broilerin kuljettelu** toiselta puolelta maapalloa on jo tarpeeksi outoa, mutta eivät ne outoudet tähän loppu. EAN-koodi 6418047 414089 näyttää olevan valmiiksi kypsennettyä naudan jauhelihaa Hollannista. Suurtalouskokkien ruoanlaittotoihin ei näköjään oikein luoteta – eikä ole aina kyllä syytäkään.

**Maantieteen kirjoa Sementtitehtaankadulla ylläpidetään** tuomalla ruokaa nälkäisille suomalaisille Hollannin lisäksi myös Alankomaista. Turpaduunari on näköjään käynyt eri koulua kuin keravalaiset, koska olen aina luullut että Hollanti ja Alankomaat on sama paikka. Ukraina viittaava kievinkana – EAN-koodi 6418047 411177 – tulee kuitenkin Alankomaista ja naudan jauheliha Hollannista. Outoa on tämä kauppamaantiede.

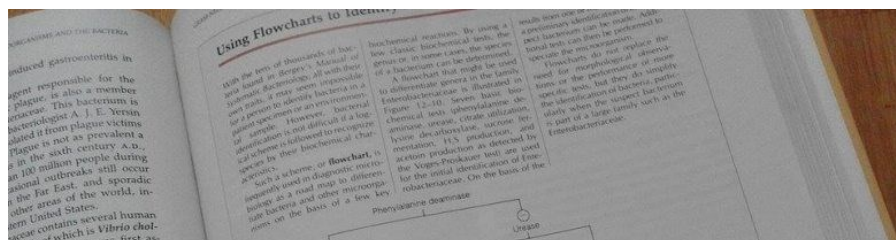
**Suurimmat pakastebroilerin lähteet** ovat kuitenkin Brasilia ja Thaimaa. Tämä on sitä kansainvälisyyttä, että suomalaisissa pakolaisten vastaanottokeskuksissa istuvat ahkerat somalit Kirkkonummella saavat mustien kasvojensa eteen heti kättelyssä isot valkoiset rinnat – siis Cobb tai Ross broilerin isoiksi jalostetut rinnat pilkotussa muodossa – suoraan Thaimaan auringosta pakastimen kautta.

**Samalla leviää antibiootiresistenssi ja omituiset bakteerit.** Salmonellan ohi ilmoitukseen johtaneiden ongelmien aiheuttajana on jo kirinyt kampylobakteeri. Clostridium ja muut kilpailijat ovat kyllä myös menossa mukana.

**Turpaduunarin muistin mukaan** tetrasykliinit ovat anabolisia antibiootteja, ja lääketieteen historian harmaapartainen analoginen käyttöliittymä Birdie täydentää nippelitiedot. Kuten niin usein, Birdien mukaan tetrasykliinien eli neljästä aromaattisesta renkaasta koostuvien antibioottien kasvua edistävän vaikutuksen havaitseminen oli täysi vahinko.

**Alan yleisiä vastuullisia ympäristösäädöksiä noudattanut** Yhdysvalloissa New Yorkin ja New Jersey rajalla sijainnut lääkeyritys Lederle Laboratories oli 1940-luvulla dumpannut kaikki laboratoriojätteensä läheiseen Hudson-jokeen. Yllättävää kyllä ympäristön asukkien reaktio oli kannustava, sillä joen lohisaa liit paranivat vuosi vuodelta. Lederle Laboratories epäili että yrityksen valmistama B12-vitamiini oli lihaskasvun takana, ja asian varmistamiseksi kemistit alkoivat tutkimaan joessa kasvavia lohia.

**Hämmästyks olikin suuri** kun Lederlen valmistama klooritetrasykliini nimisen antibiootin havaittiin olevan anabolisen efektin takana. Niinpä antibiootteja onkin käytetty 1950-luvulta alkaen tuotantoeläinten lihaskasvua parantamaan, mutta asiaa on tietenkin nimitetty ennalta ehkäiseväksi tautien torjunnaksi. Suomessa vuonna 2015 tetrasykliinejä käytti myös 285.263 ihmispotilasta, mahdollisesti jopa joku bodari oli joukossa.



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 kilpirauhaskiihdistä?

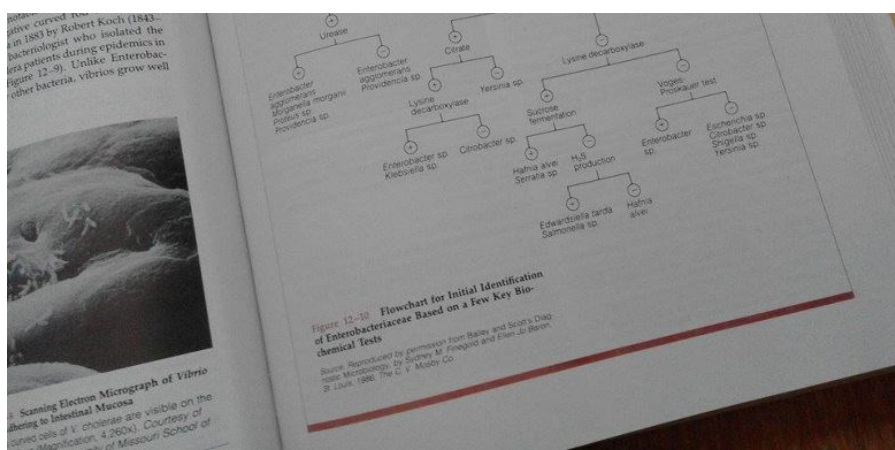
Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiihdistä on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kehoon seuraavalla koosteella siitä mitä on kirjoitettu kilpirauhaskiihdistä. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltaletti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystieteessäni, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiihdistä 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

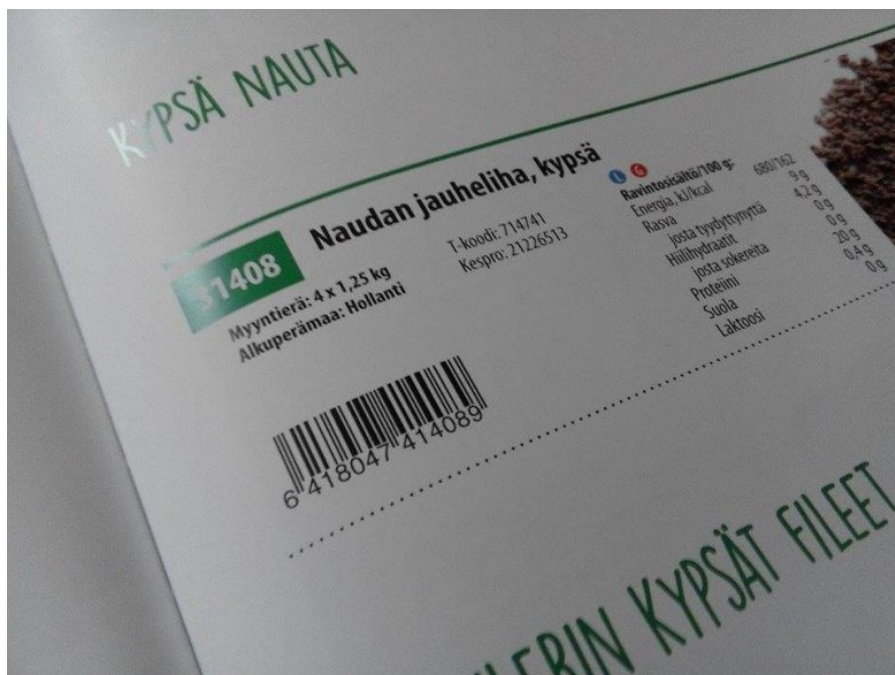
Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1., 22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5.,



**Mutta nyt popot pois jalasta** ja lisää bakteeriasiaa. PoPo on tulossa kauppoihin helmikuun alussa ja asialla on HK eli Helvetin Keittiö. PoPo on uusi keksintö joka yhdistää ruokamyrkytysvaaran eläintuotteista ja kasvistuotteista samaan ruokapakettiin. PoPo tulee sanoista porkkana+porsas ja siinä Yersinia-bakteerivaara yhdistyy huimaan määrään jauheliassa olevia pöpöjä. Kannattaakin huomioida että kun pöpö kirjoitetaan internet-tyyliin ilman yläpisteitä saadaan popo.

**Tunnen ihmisiä jotka pitävät porkkanasta intohimoisesti** mutta eivät koskaan elämässään suostu koskemaan porkkanaraasteeseen. Bakteriologian kannalta porkkanan raastaminen tekeekin saman mitä lihan jauhaminen jauhelihaksi. Pinta-ala moninkertaistuu ja kosteus lisääntyy. Monen mielessä on vielä vuoden 2006 kouluruokamyrkytys-epidemia kun 400 oppilasta Tuusulassa ja Keravalla sai Yersinia-myrkytyksen. Porkkanat ja muut idut ovat jyllänneet senkin jälkeen ihmisten mahalaukuissa ja sairaaloiden vastaanotoilla, mutta eivät onneksi samassa mittakaavassa kuin vuonna 2006.

**Vaikka Snellman Pro IceCool tuo maahan** outoja antibioottilihoja ulkomailta, täytyy myöntää että tavallisille golfaaville, rikkaille eläkeläisille kaupoista löytyvä Snellmanin jauheliha on kotimaista ja siinä mielessä nerokasta, että sitä ei ole pakastettu missään vaiheessa. Pakastamaton jauheliha mahdollisimman tuoreena käytettynä on toki oiva aines ruoanlaitossa kunhan sitä läträä riittävästi kerman ja voin kanssa oikein ranskalaiseen tyyliin.



**Toki täytyy muistaa**, että Suomen kasvavan nuorison ei anneta nauttia terveellisestä

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 terveystietoisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliällä tavalla verbaalikirobaatti 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 [...]

### Supermarket Survival

Vuoden 2016 tärkein terveysvaikuttaja, 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 verbaalikirobaatti 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 luuden 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 biokemiaa

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

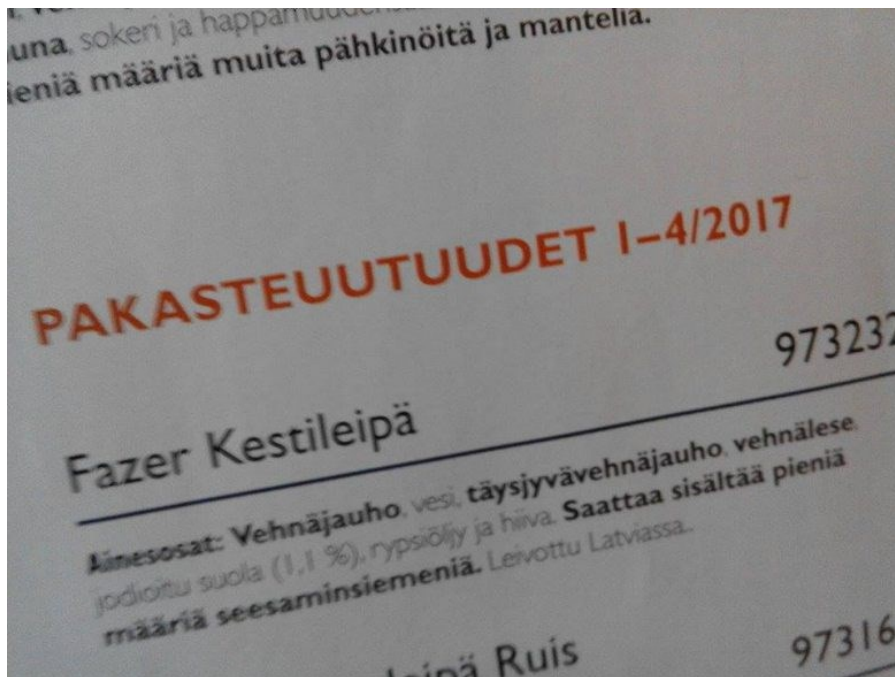
Joku saattoi lukea uutisen tutkimuksesta, jonka mukaan Etelä-Koreassa naisten keskimääräinen elinikä voi nousta 90,8 vuoteen ensi vuosikymmenellä. <http://yle.fi/uutiset/3-9472823> Monille tietysti heräsi mielikuva siitä, mitä korealaiset syövät. Ajatellaan, että meidän



rasvaisesta ravinnosta, sillä uudet kouluruokailun ravitsemussuositukset julkaistaan opetushallituksen toimesta 24.1.2017. Sana joukkotuhonta tulee kieltämättä mieleen tässä tiedetuloisten halventamisessa, mutta terveellistä ruokaa Suomessa saavat lähinnä ne jotka laittavat kaikki ateriansa itse eivätkä joudu kärsimään henkilöstöravintoloiden virallisterveellisestä lihavuutta ja muita ongelmia aiheuttavasta rasvattomasta teollisuusmössöstä.

**Ja nyt kun voista tuli mieleen voileipä** niin puhutaanpa tässä muutama sananen leivästäkin, ja varsinkin Fazer-leivästä. Fazer leipomot suututti taannoisina vuosina suuren määrän ihmisiä lopettamalla klassisen Kestileivän valmistuksen. Nyt vuonna 2017 Fazer aikoo suututtaa nekin jotka eivät kyseisestä leivästä edes pitäneet.

**Markkinoille nimittäin lanseerataan Kestileivän paluu.** Tempaus on nimeltään Kestileivän 50-vuotis juhluvuosi, ja itsenäisen Suomen perinteitä kunnioittaen leipä tuodaan Latviasta. Birdien mukaan Fazer on iso toimija Latvian leipämarkkinoilla, mutta silti asiasta jää jauhoinen ja paha maku suuhun. Kuinka paljon Suomessa yritykset oikein kehtaavat asiakasta huijata?



**Annatko sinä ruokateollisuuden** huijata itseäsi vai vaaditko parempia alkuperätietoja ja lajiketietoja?



**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/>



← [Paljon kirja-arvosteluja](#)

[Biohakkerin käsikirja](#) →

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼

suomalaisiin suosituksiin verrattuna hyvin samanlaiset. Kasviksia syödään paljon ja lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta nopeasti päätellä.

[https://knhanes.cdc.gov/knhanes/eng/su/b01/sub01\\_05.do#s5\\_01\\_09](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 lauotaan elintasosairauksien lähtölaukaus ja kolmannessa osassa sairauksien läpikäynti insuliiniresistenssin näkökulmasta varsinaisesti alkaa (kihti, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, hedelmättömyys, PCOS ja mielen terveyden 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-**

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

## Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti

**arvostelu** kolesteroli liikunta

lääketiede lääkkeet lääkäri maito

masennus Pekka Puska **Pike Hilakari** potilas

rakkaus **rasva** ravinto ravitsemus

ravitsemussuosituks<sup>et</sup> ruoka ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi suolisto **Suomi**

syöpä **terveys**

terveystietoisuus THL tiede

**turpaduunari** tutkimus tyypin 2 diabetes

vähähiilihydraattinen ruokavalio