

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

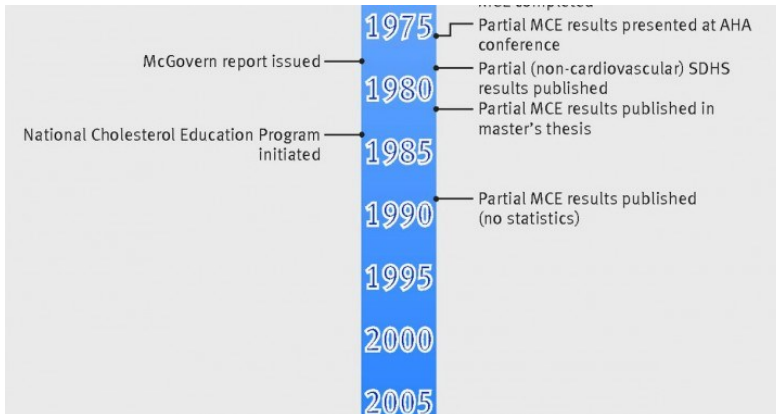
Vieraskynä

Ajankohtaista

Blogi



Tiedelataamo



Valtion ravitsemusopin katalat juonet paljastuvat

🕒 14.4.2016 📄 Tietoa 📌 Antti Heikkilä, BMJ, Christer Sundqvist, Christopher Ramsden, eläinrasva, Jari Ristiranta, kananmuna, Kari Salminen, kasviöljy, läski, LDL-kolesteroli, monitydyttymättömät rasvahapot, Pauli Ohukainen, Pekka Puska, Ravitsemus ja terveys, ravitsemuskeskustelu, ravitsemussuosituksien, sydäntauti, sydänterveys, Taija Somppi, terveystieteet, tutkimustieto, tyydyttynyt rasva, Ursula Schwab, voi

👍 250

👍 Lik

🔗 Share

Kutsun valtion ravitsemusopin juoneksi sitä terveystieteiden näytelmää mitä on näytelty Suomessa ja maailmalla puolen vuosisadan verran. Tähän näytelmään on kuulunut hyvin yksinkertainen ja väärä juonikertomus: eläinrasvat kuten voi ja läski aiheuttavat sydänsairautta.

Tätä väärää juonta on tuettu hyvin laajasti, jopa siinä määrin, että tästä ajatusvirrasta irrottautuneet henkilöt on leimattu häiriköiksi (Antti Heikkilä, Kari Salminen, Taija Somppi, meikäläinen). Kun suluissa mainitut henkilöt (ja monet muutkin terveystieteiden asiantuntijat) väittävät, että rasvahypoteesia (eläinrasvat ovat haitallisia, kasviöljyt ovat terveellisiä) on tulkittu väärin ja koko totuutta ei ole kerrottu, he saavat päällensä niin paljon kuravettä, että sitä ei löydy Talvivaaran kaivosalueelta.

Kaikki ne sadat tuhannet suomalaiset, jotka ovat uhmanneet valtion ravitsemusoppia

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,

ja syöneet päivittäiset voionnoksensa, nauttineet niin paljon kananmunia kuin tuntuu hyvältä ja välillä pistäneet poskeensa kunnan läskiä, ovat saaneet silmät pyöreinä nähdä olleensa oikeassa kaikki nämä vuodet. Uusi amerikkalaistutkimus (Christopher Ramsden, BMJ, <http://www.bmj.com/content/353/bmj.i1246>) vahvistaa sen seikan, että ”oikean” tuloksen varmistamiseksi on jopa piilotettu tutkimustietoja ja jätetty julkaistavaksi vain mieluisa tieto. Salapoliiseja tarvitaan paljastamaan ihan kaikki tiedot! Jo on aikoihin eletty!

Pekka Puska ei luota uusimpaan amerikkalaistutkimukseen kasviöljyn vahingollisuudesta ja siihen, että eläinrasvat on syytä päästää pannasta. Pekka elää muinaismenneisyyden lumoissa, jolloin oli tapana piilottaa Ö-arkistoon epämieluisat tutkimustulokset ja painaa isolla prantilla menemään sellaisia tutkimusnäyttöjä, jotka puolustelivat omia sinnikkästi rummutettuja kannanottoja. Professoritkin erehtyvät ja Pekka-veijari aivan erityisesti tämän yksittäisen asian suhteen. Kuunnelkaa Pekkaa kun hän valistaa alkoholin vaaroista, tupakan kataluudesta ja vihannesten merkityksestä, mutta jos hän sanoo jotain pahaa eläinrasvoista, niin jättäkää lukematta ja kuulematta sellaiset selitykset.

Muinaismenneisyyden muisteloita á la Pekka Puska:

Puska muistuttaa, että vuosien varrella on aina silloin tällöin noussut esille yksittäisiä tutkimuksia, joissa kiistetään tyydyttyneen rasvan ja sydäntaudin välinen yhteys.

– Mutta aina, kun on koko tutkimuskokonaisuus pantu pöydälle, asiantuntijat ovat tulleet samoihin johtopäätöksiin. Sydäntautien ehkäisemiseksi kova tyydyttynyt rasva kannattaa korvata pehmeällä tyydyttymättömällä rasvalla, Puska sanoo sähköpostitse STT:lle.

– Se, että tyydyttymätön rasva laskee ja tyydyttynyt rasva nostaa veren (”paha LDL-”) kolesterolia, on laboratorioolosuhteissa täysin kiistattomasti osoitettu. Näin on myös kolesterolin vaikutus verisuonten ahtautumiseen. (Karjalainen - lehti 14.4.2016, <http://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/kotimaa/item/102690-pekka-puska-ei-luota-amerikkalaistutkimukseen-kasvioljyista>)

Suomalaiset tutkijat ovat pääsääntöisesti samoilla linjoilla ja ilahtuvat Pekan

ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja levon merkitys, urheilijan rentoutuminen, elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset 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

Oireilevat lapset älylaitteiden koekaniineja?

Osalla suomalaislapsista on todettu vakavia terveysongelmia. Iltalehti uutisoi lapsilla yleistyvästä kroonisesta väsymysoireyhtymästä CFS (chronic fatigue syndrome) sekä harvinaisista oireyhtymistä, PANS (pediatric acute-onset neuropsychiatric syndrome) ja POTS (postural orthostatic tachycardia syndrome). Ovatko diagnoosit oikeita? Lasten vanhempien teettämän kyselyn mukaan lapsilla esiintyy yleisesti uupumusta, kognitiivisten toimintojen häiriöitä, sydämen tiheälyöntisyyttä, kurkkukipua, unihäiriöitä, ongelmia kehon lämmönsäätelyssä, alaraajojen lihasheikkoutta sekä aistitoimintojen yliherkkyyttä [...]

Parempi nauta, hyvämpi atria

Varoitus satunnaiselle lukijalle: tämä artikkeli sisältää Brasilian lihaskandaalin innoittamaa talousjournalismia sekä biokemiaan liittyvää nippletiedettä. Kaikki vastuu tekstin ymmärtämisestä siirtyy lukijalle, kuin maataloustuki keskustan kannattajille – nopeasti ja yllättävillä

lausunnosta. He ovat saaneet nuoren ja ahkeran tutkijan Oulusta tukijoukkoihinsa, joka julistaa tätä samaa ilosanomaa mahdollisesti tutkimusmäärärahojensa varmistamiseksi jatkossakin ja sen takia kun häiriköksi heittäytyminen on niin ahdistavaa.

Kyseessä tosiaan oli rasvojen vaihtokauppaa tarkastellut tutkimus. Taustalla on kuuluisa "klassinen rasvahypoteesi", eli se että kun tyydyttyntä rasvaa vaihdetaan tyydyttymättömään, se alentaa LDL-kolesterolia ja sen myötä myös sydänsairauksia (ja -kuolemia). Tutkimus oli siinä mielessä erittäin hyvin kontrolloitu, että siinä tarkasteltiin ihmisiä (yli 9000) jotka olivat joko jonkinlaisissa hoitokodeissa tai mielisairaalassa. Näin ollen, heidän ruokansa tuli keittiöstä joka oli tutkijoiden juonessa mukana. Verrokkiryhmän rasva tuli tuttuun tapaan voista, lihasta ja juustosta, kun taas toisten annoksiin vaihdettiin rasvalähteeksi maissiöljy. Se on monitydyttymätön kasvirasva, joka sisältää paljon linolihappoa (LA), mikä edelleen on ihmiselle välttämätön.

Koehenkilöt jatkoivat elämäänsä laitoksessa, tutkijat seurasivat vaihtokaupan tuloksia ja lopulta ne julkaistiin vuonna 1989. Tulos oli pyöreä nolla; vaihtokaupalla ei ollut lainkaan vaikutusta sydäntautiin. Keskustelua on herättänyt myös se, miksi kesti niin kauan julkaista tulokset sillä itse tutkimus päättyi jo 1973. Näyttää myös siltä, että merkittävä osa alkuperäisestä raakadatatista jäi puuttumaan itse julkaisusta.

Kunnes Ramsden kaivoi ne esiin.

No mitä hän sieltä löysi? Nollatulokset on siis ollut tiedossa jo lähes 30v. Uutta oli se, että

perusteluilla. Edesmennyt tutkivan journalismin ikoni Isidor Feinstein Stone (1907-1989) sanoi joskus, että lehdestä kannattaa aina ensin lukea pikku-uutiset sivulta 17. Tästä viisastuneena Turpaduunari avasi torstaina 23.3.2017 Helsingin [...]

Paljon kirja-arvosteluja

Kirjankustantajat, kirjailijaystävät ja muut henkilöt sekä organisaatiot lähettävät minulle säännöllisesti uusia ja vanhoja kirjoja arvosteltavaksi. Tämä on mukava tapa jatkaa mieliharrastukseni parissa: kirjojen lukeminen. Tottakai, tämä antaa myös mahdollisuuden tuoda esille ajankohtaisia teemoja. Jos siltä tuntuu, niin lähetä kirjasi minulle arvosteltavaksi. Kaikista kirjoista on mahdollista löytää jotakin myönteistä sanottavaa, joten sinun ei tarvitse tuota puolta [...]

Liiku lapsi liiku!

Jaakko Finne on pyöryttänyt markkinoille ilmeikkään ja houkuttelevan liikuntakirjan lapsille, vanhemmille ja päättäjille. Fitra sen kustansi ja hyvä niin. Osaavat tuon homman! Jaakko Finne on toiminut urallaan erilaisissa lasten liikunta-, urheilu-, ohjaus- ja valmennustehtävissä seura- ja järjestötasolla, kuntasektorilla liikunta- ja nuorisotoimen johtavana viranhaltijana, julkisessa elinkeinoyhtiössä mm. matkailun ja liikuntayrittäjyyden kehittämistehtävissä sekä liikunta-alan yrittäjänä. Vuosien mittaan kertyneen liikunta-alan kokemuksen [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 2

Suomalainen tutkimus havaitsi: "Lonkkamurtumien määrä melkein tuplaantui 10 vuodessa" 80-luvulta 90-luvulle. Syy jäi epäselväksi. Yritämme nyt tässä kirjoitussarjassa tuoda esille todennäköisiä syitä luiden haurastumiseen noin lyhyessä ajassa. Mitä muutoksia ympäristössä tapahtui 80-luvulta 90-luvulle? Tuon suomalaistutkimuksen syiden taustalla voisivat olla vaikkapa: Ravitsemussuosituksien tulivat voimaan 1987 ja ne aiheuttivat seuraavia muutoksia suolan rajoittamisesta tuli hyve (joka on [...])

Juoksemisen iloa

Kirsi Valasti on kirjoittanut mainion juoksukirjan Fitra -kustannukselle. Omaehtoista kokemusta on runsaasti jaossa ja kehoitus ottaa juoksu ystäväksi ei ainakaan jätä minua kylmäksi. Mainio ystävä! Johdannon jälkeen Kirsi tiputtelee asiatietoa juoksusta: "Juoksun hyödyt ovat rajattomat. Moni kamppailee painonhallinnan kanssa. Juoksun myötä kalorit kuluvat tehokkaasti ja rasva- ja

raakadatatista pystyttiin erottelemaan mm. tarkemmat analyysit kolesteroliarvojen muutoksista ja erilaisista potilaiden alaryhmistä. Niistä kävi ilmi että vaikka rasvojen vaihtokauppa alensi kokonaiskolesterolia 14% (eli siis ”hyvä”-, ”huono”- ja kaikki välimallin kolesterolityypit yhteenlaskettuna), suurempi lasku saattoi olla yhteydessä jopa lisääntyneeseen sydäntaudin riskiin. Lisäksi haudatuista tiedoista kävi ilmi, ettei vaihtokauppa tuonut etua myöskään ruumiinavauksissa tavattaviin valtimomuutoksiin.

Oliko se sitten siinä? Nytkö meitä on opastettu aivan turhaan eikä vaihto pehmeisiin rasvoihin sittenkään kannata?

Ei aivan.

Kun tutkimus laitetaan suurempaan kontekstiin, nähdään ettei se yksinkertaisesti riitä kumoamaan alussa mainitsemaani kokonaisvaltaista käsitystä sydäntaudin synnystä ja LDL-kolesterolin merkityksestä.

Sokkoutetut, vertailevat verrokkikontrolloidut tutkimukset ovat yleisesti lääketieteessä todistusaineiston hierarkiassa korkeimmalla. Näin myös ravitsemustieteessä. Olennaista on kuitenkin tarkastella myös ravitsemustieteellisiä tutkimuksia sepelvaltimotautitutkimuksen valtavan suuressa kokonaiskuvassa. Toisaalta on yhtä olennaista kiinnittää huomiota tutkimuksen yksityiskohtiin.

Vanhoissa ravitsemustutkimuksissa on se ongelma, että ne usein jättävät avoimeksi

sokeriaineenvaihdunta paranee. Juoksuharjoittelu nostaa ”hyvän” kolesterolin (HDL) ja laskee ”huonon” kolesterolin (LDL) määrää [...]

Missä mennään kilpirauhaskäistassa?

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

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., 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 terveystalogien kiehtova 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 terveystalokuttaja, Olli Posti, on taustajoukkojensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystalotaisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliäällä tavalla verbaaliakrobaatti ja viidakkomies Posti selostaa sanoin, kuvin, puhe- ja videonäytein miten selviytyä kauppareissusta. Viimeinkin sinun on mahdollista päästä eroon epäterveellisistä ruokatottumuksistasi. Turpaduunari lähti Ollin seikkailuun mukaan. Mitä [...]

Avainsanat

aivot Alzheimerin tauti Ari Kaihola Birdie

paljon enemmän uusia kysymyksiä, kuin mihin ne lopulta vastaavat. Niin myös tässä. Tutkimuksen varsinaista tulosta ei liene syytä kyseenalaistaa. Vaihtokaupasta ei ollut hyötyä. Piste. (Pauli Ohukaisen blogikirjoitus 13.4.2016, <http://www.xn--tervettskeptisytt-rtbl.net/ajankohtaista-uusia-vanhoja-tuloksia-rasvojen-vaihtokaupasta/>)

Minua harmitti hieman tuo Paulin selostama nollatuloksen vähättely (tydydytetyt rasvahapot eivät aiheuta sydäntapahtumia, ovat lähinnä neutraaleja rasvoja). Ilmeisesti tuo on ollut niin masentava tieto monelle terveystieteelle ja tutkijalle, jotka etsivät selvempää näyttöä näiden rasvojen oletetusta vaarallisuudesta. Se, että osa tutkimustuloksista on piilotettu ja paljastuvat vain salapoliisityön kautta, on aika ennenkuulemattoman tyhmää ei-tiedettä. Muutenhan Pauli kyllä selvästi tietää mistä kirjoittaa. Samaa ei voi sanoa tästä rouvasta:

Tutkimus ei siis millään istu tähän päivään eikä siihen väestöön, joihin veren rasva-arvoihin liittyvää terveystietoa yleensä kohdennetaan, Schwab toteaa.

– Tällä tutkimusuutisella ei siis ole mitään käytännön relevanssia, Schwab kiteyttää.

Suomalaisia ravitsemussuosituksia tutkimus ei hetkauta. (Iltalehden toimittaja oli erehtynyt kuulostelemaan Ursula Schwabin mielipidettä 13.4.2016, http://www.iltalehti.fi/terveys/2016041321409941_tr.shtml)

Viiltävän vallattomalla otteella Jari Ristiranta paljastaa rouvan metkut:

Ursula Schwab kommentoi lehdelle seuraavasti:

Kyseisen tutkimuksen ydinongelman on siinä, että ensinnäkin tutkimusaineisto on peräisin jo vuosilta 1968 – 1973 ja toiseksi että tutkittavat olivat erityisryhmä.

Tutkimuksessa oli mukana ihmisiä yhdestä hoitokodista ja kuudesta psykiatrisesta sairaalasta. Tutkimus ei siis millään istu

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

ravitsemussuositukset ruoka ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi Suomi sydän- ja

verisuonisairaudet syöpä terveys

terveystietoisuus THL tiede

turpaduunari tutkimus uni

vähähiilihydraattinen ruokavalio

tähän päivään eikä siihen väestöön, joihin veren rasva-arvoihin liittyvää terveystalvistusta yleensä kohdennetaan. Tällä tutkimusuutisella ei siis ole mitään käytännön relevanssia.

Ei siis käytännön relevanssia. Selvä.

Palataanpa vuoteen 2014. Ursula Schwab on pääkirjoittajana juuri julkaistussa kirjallisuuskatsauksessa, joka laadittiin pohjoismaisia ravitsemussuosituksia varten. Schwab kirjoitti seuraavasti (englanniksi):

A meta-analysis of eight RCTs, including 13,614 participants, compared effect of interventions with increased intake of PUFA as a replacement for SFA on CHD. PUFA intake in the intervention groups was 15 E%, compared with 5 E% in the control groups. Results showed an overall significant risk reduction of 19%, corresponding to 10% reduced CHD risk for each 5 E% increase of PUFA intake. Studies of longer duration showed greater benefits (94).

Schwab siis perusteli kovan rasvan vaihtoa pehmeään ja antoi viitteeksi koostetutkimuksen. Kyseinen koostetutkimus sattumalta käsittelee aivan tismalleen samaa Minnesotan tutkimusta, jota Schwab kritisoi Iltalehdelle vanhana ja epäolennaisena, ja muita saman aikakauden rasvatutkimuksia.

Schwabin mielestä Minnesotan tutkimus ja muut yhtä vanhat tutkimukset olivat siis relevanteja vuonna 2014, kun hän käytti niitä perustelemaan rasvapolitiikkaansa.

Vuonna 2016 tutkimuksesta löydettiin ennen julkaisematonta tietoa, jonka mukaan kovan rasvan vaihtaminen kasviöljyyn saattoikin

lisätä sydänkuolleisuutta. Tulos ei enää tuekaan rasvapolitiikkaa, joten sillä ei ole enää Schwabin mukaan mitään käytännön relevanssia. Näin se mieli muuttui.

Kun luet jatkossa Ursula Schwabin julkisia kannanottoja, muista, että sinä maksat hänen palkkansa. Tuliko rahalle vastinetta?

(Jari Ristirannan blogi

13.4.2016, <https://ravitsemusjaterveys.wordpress.com/2016/04/13/sina-maksat-ursula-schwab-in-palkan/>)

Mitä jos paljastuukin, että taustalla on kova terveystoimittinen juoni, jossa mustasta tehdään valkoista? Voista tehdään epäterveellistä ja margariinista terveellistä, ei tiedeargumentein vaan terveystoimittian mielenkiinnon tyydyttämiseksi ja terveystoimittian paineiden takia? Minä en usko pätkääkään, että eläinrasvat ovat vaarallisia. Tietysti on tarpeen noudattaa kohtuullisuutta näidenkin ihanouksien suhteen. Kun nauttii ruokaa, joka sisältää runsaasti tyydyttynyttä orgasmirasvaa, on hyvä nauttia muilta osin kokonaisuvaltaisesti terveellistä ruokavaliota (marjoja, vihanneksia ja juureksia, siemeniä, hedelmiä).

Lukekaa omana kannanottona seuraava tekstipätkä:

Ramsdenin uusi tutkimus osoittaa, että The Minnesota Coronary Experiment, jota on totuttu pitämään rasvavalistuksessa hyvin suuressa arvossa erityisesti valtion ravitsemusoppia puolustettaessa, olikin epäonnistunut tutkimus. Se ei siis, vastoin oletusta ja mediarummutusta aikoinaan, osoittanut eläinrasvoja vaaralliseksi ja kasviöljyjä terveelliseksi, vaan pikemminkin kävi päinvastoin. Tätä tietoa on pimitetty, kunnes Ramsden keksi sen kaivaa esille. Kun kasviöljyllä alennettiin kolesterolia, ihmiset kuolivat aikaisemmassa vaiheessa.

Lisää tietoa tulossa kun pääsen luku-urakassani pitemmälle. Luettavaa on nimittäin tosi paljon. Tämä on kuuma aihe sosiaalisessa mediassa.

Oletko hämmästynyt? Saako terveystoimittian kritisoita näin näkyvästi? En minä ilkeä ole, tuon vain esille oman käsitykseni asiasta, ehkä rehellisemmin ja suorasukaisemmin kuin muut. Iltalehti lopetti blogikirjoitteluni osittain tästä syystä, mutta tätä nykyistä blogikirjoittelua on vaikeampi lopettaa.

Lue, pohdi, kommentoi, tässä blogissa ollaan suorasanaisia.



Christer Sundqvist
*turpaduunari, ravintovalmentaja,
biologi, filosofian tohtori*

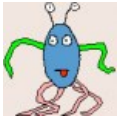
Monessa liemessä keitetty yllätyksellinen tietokirjailija ja suosittu bloggaaja. Tuttu turpaduunari, eli huumorin pilke silmäkulmassa esiintyvä terveystoimittian. Löydät lisää tietoa täältä: <http://ravintokirja.fi/>



← *Terveyttä pihoilta, niityiltä ja metsistä*

*Ravitsemusymmärryksen ekstensio ja episteeminen modalisuus
syntagmaattisine ulottuvuuksineen →*

7 kommenttia artikkeliin ”Valtion ravitsemusopin katalat juonet paljastuvat”



Heikki Jantti

14.4.2016 11:56

Omakohatisena kokemuksena voin kertoa Heikkilä neuvoineen olleen olleet ehdottomasti oikeassa. Mielenkiintoisinta on se, että vasta vuosien kuluessa alkaa ymmärtää VHH:n merkityksen. Sanotaan vaikka leikkauksen jälkeinen tulehdusvaara on pienempi tai melkein olematon verrattuna virallisterveellisen ruokavaliota noudattavien ihmisten keskuudessa. Tähän voi lisätä paljon erilaisia pikkujuttuja, jotka ovat kadonneet VHH vuosien aikana. Se ei ole mikään vähäpätöinen asia. Onhan niitä muitakin VHH:ta kannattavia lääkäreitä, mutta asemansa vuoksi on pidettävä matalaa profilia.

↩ Vastaa

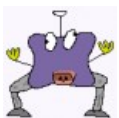


Airi Loikas

14.4.2016 11:59

Kyllä saa arvostella! Ja pitääkin. Eiväthän he mitään jumalia ole, vaikka niin luulevat. Tätä minä nykyään pelkään vähän jokaisessa tutkimustuloksessa, että tietoa joko pantataan tai vääristellään. Siksipä ei jää jäljelle kun oma kokemus ja tuntu. Voita ja muuta eläinrasvaa meillä on syöty yli 5 vuotta. Että vainoharha on iskenyt ja melkein pelkään kaikkea kasvirasvaa pl oliivi- ja kookosöljy.

↩ Vastaa

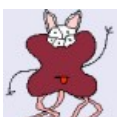


Reija Hirn

14.4.2016 12:37

Olen käyttänyt ensin tilamaitoa viisitoista vuotta ja nyt kohta omien kuttujen maitoa toiset viisitoista. Voita on syöty surutta, samoin omien possujen läskiä ja omien kanojen munia. Sydän on kunnossa, triglyt ja tulehdusarvot kunnossa, verensokeri normaali ja kolesteroliarvot eivät kiinnosta. Viljasta ja makeasta tulee huono olo ja maha menee sekaisin. Siinä kaikki.

↩ Vastaa



Tapio Piironen

14.4.2016 15:27

Olen ollut VHH:n noudattajahyvällä menestyksellä jo toistakymmentä vuotta. Lukenut hämmennyksen vallassa Heikkilään kohdistuneita parjauksia. Nyt jo helpottaa. Rouva Heikkilästä en voi sanoa paljoa hyvää.

↩ Vastaa



Kati
Tuomisto

14.4.2016 16:24

Meilläkin on syöty pari vuotta voita margariinin sijaan, kananmunia melkein päivittäin. Ei myöskään juurikaan syödä vaaleita viljoja, ruisleipää kyllä. Veriarvot oli ihanteelliset viime kuussa kun mittautin. Vatsa toimii hyvin ja unta 7-8h joka yö. Ikää 37 vuotta.

↩ Vastaa

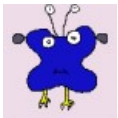


Simo Nikula
Urheilutoimittaja/eläkeläinen
Seinäjoki

14.4.2016 22:34

Hyvä Christer! Jatka valistamista. Siihen on huutava tarve, koska kansanterveydestä tulee yhä huonompia ja huonompia uutisia. Ravinto-ongelman lisäksi on suuri kunto-ongelma. Tympäisee seurata, miten kansa muuttuu jalattomaksi ja ulkoliikunta on kohta minimissään. Uimahallit muuttuvat vesikävelijöiden halleiksi ja ulkoliikunnassa on alettu käynnistämään kävelykouluja. Konttauskurssit ja -hallit saattavat olla ihan lähitulevaisuutta. Kuinka alas pitää vajota, ennen kuin huomaamme kalliin katastrofin.

↩ Vastaa



Juhani
Knuuti

15.4.2016 10:28

Olisin kyllä toivonut, että tämän henkilöihin menevän parhaamisen sijaan olisit käynyt analyttisesti läpi tuota tutkimusta ja miettinyt millä tavalla se istuu muuhun tutkimustietoon. Kirjoituksissasi kritisoit asiantuntijoita heidän ristiriitaisista sanomisistaan. Voisi siis odottaa, että omat kirjoituksesi ja kommenttisi olisivat sitten loogisia ja systemaattisia.

Nyt et edes selvästi ole vaivautunut tarkastelemaan itse tutkimusta ja sen tuloksia vaan olet ilmeisesti haltioitunut siitä, että tämä tutkimustulos sopisi omiin uskomuksiisi. Minusta lainaamasi Pauli Ohukaisen analyysi tutkimuksesta on varsin asiallinen ja uskottava. Tätäkään et kuitenkaan käsitellyt kokonaan vaan valikoiden omaa kantaasi tukevasti.

Sanot että et pätäkääkään usko, että eläinrasvat ovat haitallisia. Tosiasia kuitenkin on, että tämän asian laita ei pätäkääkään riipu siitä mitä sinä uskot. Vain tutkimukset ratkaisevat.

Minusta tällaiset kirjoitukset eivät edistä tämän rasva-asian oikean kannan löytymistä.

↩ Vastaa

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti