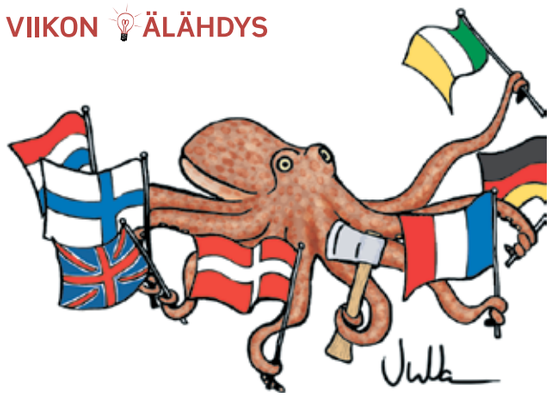
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS



Yhteistä etua ei synny, jos monta omaa etua köytetään väkisin yhteen. Sota siitä syntyy.

PÄHKINÄ

SUDOKU

Taso: Vaikea

		8						
				6			4	
	2					3		
				3	8	6		
		7	9		5			8
4						9		
	6		3	7		5		
5		9	1	8				7

Sudoku-tehtävän 365 ratkaisu.

8	9	5	1	3	2	7	6	4
2	7	6	9	4	5	1	3	8
4	1	3	6	7	8	5	9	2
7	6	2	8	5	1	3	4	9
3	4	8	7	6	9	2	5	1
9	5	1	4	2	3	6	8	7
6	2	7	5	9	4	8	1	3
5	8	4	3	1	7	9	2	6
1	3	9	2	8	6	4	7	5

Tehtävä numero 366.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU

								R	A	I	L	O		V	I	S	K	E	L	E	V	Ä	T
								A	H	D	A	S		A	L	I	A	S		L	I	K	A
								T	A	I	V	A	A	N	K	A	P	P	A	L	E	E	T
								S	A	K	I	T		K	A	T	U	A		E	R	Ä	T
R	A	A	T	O		T	O	K	A		S		A	K	I	T			N		N	A	T	A
A	L	K	U	P	Ä	Ä		A	A	K	E	T		A			K	U	J	A		S		R
K	A	U	H	A		H	A	R	J	A	T	A		L	I	H	A	P	A	K	E	T	T	I
O	S	T	O	S		D	U	M	A	S		A	L	A	T	A	L	O		A	K	A	A	
	K		T		H	E	R	A		T	A	V	I		A	M	I	T		N	A	V	A	T
S	A	L	A	S	A	N	A		P	E	L	I	S	A	L	I		A	L	A	T	A	S	O
I		E		A	A	L	T	O	I	L	U		A	R	I	N	A		A					R
P	A	I	N	A	T	E		R	I	U	K	U		T	A	A	T	T	U		P	O	R	A
S	A	K	O	T		N	Ä	I	N		S	U	L	U	T		L	I	M	A	I	S	E	T
I	S	K	E	T	Y	T		G	A	T	E	S		R	A	P	A	L	A		K	I	L	O
T	A	I	T	O		O	L	O	T		T	I	M	O	R		S	A	T	E	I	N	E	N

Pähkäilyä suolahyllyn äärellä

Onko väliä, mitä suolaa käytämme? Ravitsemustutkijat puoltavat jodioitua ruokasuolaa, mutta entistä useampi kuluttaja valitsee toisin.

JAANA KANKAANPÄÄ

Suolan ostajalla riittää valinnanvaraa. Suomessa alettiin lisätä jodia ruokasuolaan maailman ensimmäisten maiden joukossa.

Ruokakaupan suolahylly on runsaampi kuin koskaan ennen. On Himalajan punertavaa kristallisuolaa, Atlantin harmaata ja valkoista merisuolaa, on synteettistä mineraalisuolaa ja vanhaa tuttua ruokasuolaa.

Helposti voisi kuvitella, että suolan kivennäis- ja hivenaineissa on merkittäviäkin eroja. Näin ei ole, ravitsemusbiokemian dosentti **Georg Alfthan** vakuuttaa.

”Ainoa tiedossani oleva ero on jodi, jota lisätään ruokasuolaan. Muuten suolat ovat terveyden näkökulmasta samalla viivalla.”

Alfthan työskenteli viime vuoden loppuun asti Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen laboratoriojohtajana.

Alfthanin mukaan suolassa kuin suolassa on vain prosentti tai pari mineraaleja, joilla ei vähäisyytensä vuoksi ole ravitsemuksellista merkitystä.

”Yhdestä maitolasillisesta saadaan esimerkiksi kalsiumia arviolta tuhat kertaa enemmän kuin hyppysellisestä suolaa.”

Jodia lisätään suolan lisäksi lehmien rehuun. Maitotuotteiden osuus onkin yli puolet väestön jodin saannista.

Mallia tv-kokeista

Monet erikoissuolat ovat yleistyneet kokkiohjelmien myötä.

”Kun suolaa sanotaan luonnonmukaiseksi, ajatellaan, että siinä on jotain ihmeellistä. Ei ruskea sokerikaan ole sen terveellisempää kuin puhdistettu sokeri, vaikka siinä saattaakin olla pientä lisämakua.”

”Sata vuotta sitten pyrittiin pois puhdistamattomasta suolasta. Valkoinen oli hienompaa. Nyt on puhdistamaton suola muotia.”

”Ruokasuola myrkkyä”

Eat&Joy Maatilatori -ketjun kauppias **Eeropekka Rislakki** on seurannut kansainvälistä suolakeskustelua. Sitä käydään aika ajoin verkossa myös suomeksi.

”Ruokasuola eli alun perin Louis Pasteurin kehittämä keittosuola onkin myrkkyä”, Rislakki päättelee. Juuri se aiheutti hänen käsityksensä mukaan struuman, joka jodin lisäyksellä saatiin Suomessa hallintaan.

”Ikiaikainen luonnonsuola on eri asia kuin se kahdesta alkuaineesta, natriumista ja kloorista koostuva ruokasuola, joka on teollistumisen myötä tunkenut ruokapöytiimme.”

Suola alkuperäisessä muodossaan sisältää Rislakin mukaan 84:ää alkuainetta, jotka ovat tietyssä suhteessa toisiinsa.

”Jos halutaan kärjistää, ihmiskeho koostuu lähinnä vedestä ja suolasta. Esimerkiksi sikiövesi on suolavesi, joka koostuu täsmälleen samoista alkuaineista kuin merisuola.”

”Sikiö kuolisi saman tien, jos lapsivedessä olisi teollisen ruokasuolan eikä merisuolan kaltaisia yhdisteitä.”

Rislakin oma suosikki on auringossa kuivattu merisuola, mielellään puhdistamattomana. Se sisältää luontaisesti myös hiukan jodia.

Jodisuositus pätee

Alfthan puolestaan suosittelee jodioitua suolaa kotien kaikkeen ruuanvalmistukseen.

Jodi on elintärkeä alkuaine, joka säätelee kilpirauhasen toimintaa.

”Kannattaa suosia jodioitua suolaa”, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan jäsen, dosentti **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopistosta vahvistaa.

Eri suolatyypeillä ei jodia lukuun ottamatta ole Schwabin mukaan juurikaan terveyteen vaikuttavaa eroa.

”Suolaa tulee käyttää joka tapauksessa hyvin kohtuudella.”

TARJA HALLA

Joka viides saa liian vähän jodia

Entistä suurempi osa suomalaisista saa ravinnosta liian vähän elintärkeää jodia.

”Syytä emme vielä tiedä, mutta luultavasti ihmiset ovat ryhtyneet käyttämään aiempaa enemmän jodioimattomia suoloja”, dosentti **Georg Alfthan** arvioi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen väestötutkimuksessa kootaan parhaillaan tietoja syömätottumuksista. Virtsan jodipitoisuudet on tutkittu ja ne kertovat saannin vähenemisestä.

Yli viidennes suomalaisista saa nyt jodia alle ravitsemussuositusten, kun vuosikymmen sitten osuus jäi kymmenesosaan ja keskimäärin tilanne näytti vielä kohtuullisen hyvältä.

Vetoomus ruokateollisuudelle

Suolan valinta kodeissa painaa paljon, koska elintarviketeollisuus käyttää etupäässä jodioimatonta suolaa.

”Yritämme suostutella elintarviketeollisuutta käyttämään jodioitua suolaa ainakin joukkoruokailussa ja osin valmisruuissa. Tällä tavalla jodin saatavuutta voitaisiin asteittain parantaa.”

> »Yritämme suostutella elintarviketeollisuutta käyttämään jodioitua suolaa ainakin joukkoruokailussa.«
> **GEORG ALFTHAN**

Suomi oli vuonna 1949 maailman ensimmäisiä maita, joissa jodia alettiin lisätä ruokasuolaan. Lisäys vähensi nopeasti struuman esiintymistä.

Struumaa tavataan Alfthanin mukaan yhä Euroopassa, varsinkin vuoristoisilla seuduilla.

Jodin puute heikentää kilpirauhasen toimintaa. Ääritapauksissa voi syntyä kehitysvammaisia lapsia.

TARJA HALLA

KOMMENTTI

Pölyt pyyhittävä ruokatietopankista

Kuluttajan on vaikea saada selkoa suolan koostumuksesta. Vilkaisu elintarvikkeiden koostumustietopankkiin Fineliin tuottaa hämmentävän yllätyksen.

Merisuolassa on maan johtavan ruokatietopankin mukaan jodia melkein yhtä paljon kuin jodioidussa ruokasuolassa. Jompikumpi luku on tutkijoiden mukaan virheellinen.

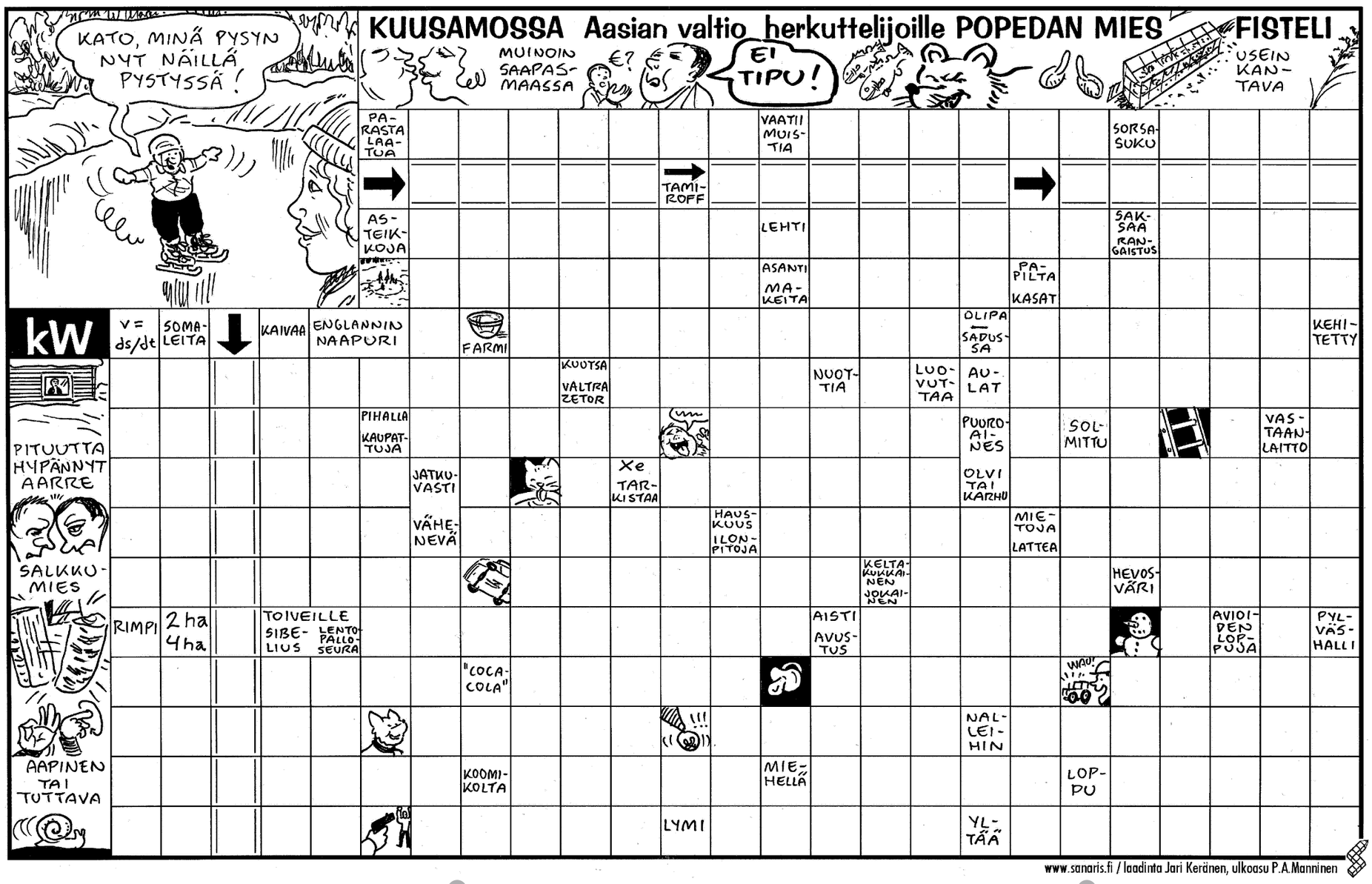
Jos suolaan kerran lisätään jodia, eron pitäisi olla paljon suurempi. Jossakin siis mättää.

Meirasta kerrotaan, ettei merisuola ole hyvä jodin lähde. Jodia on Meiran kertomien tietojen mukaan alle milligramma kilossa, kun jodioitu ruokasuola sisältää sitä 25 milligrammaa. Ero on siis yli 25-kertainen, kun Finelissä vastaava ero on vain kymmenkunta prosenttia.

Merisuolan koostumusta ei ole analysoitu Fineliä varten Suomessa. Tiedot on koottu kauan sitten muiden maiden kirjallisista lähteistä.

Moni kuluttaja ja ruoka-alan ammattilainen hakee Finelistä tietoa ruokailun suunnittelua varten. Herääkin kysymys, eikö tietopankkia olisi syytä pitää nykyistä paremmin ajan tasalla.

Kun rahoitus näyttää olevan retuperällä, tuntuisi luontevalta, että ruokaministeriö tarttuu asiaan.

Fineliä ylläpitää Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusyksikkö.

TARJA HALLA
www.fineli.fi