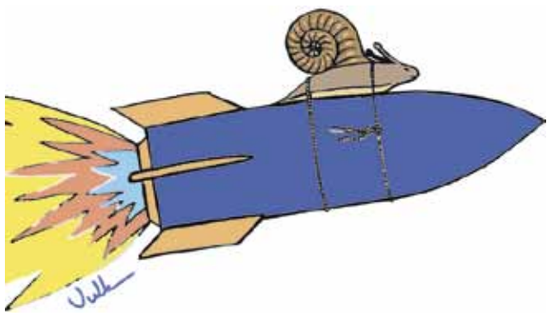
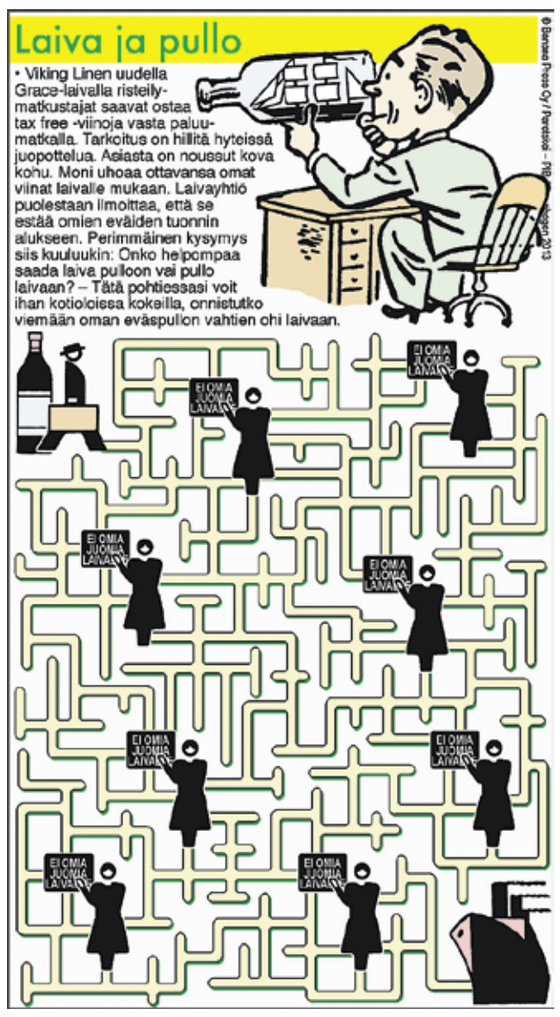
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS



Vahvatkin keinot ovat käyttökelvottomia ilman tahtoa. Vahvalle tahdolle riittää heikotkin keinot.

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Helppo

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

Sudoku-tehtävän 366 ratkaisu.

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

Tehtävä numero 367.

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

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

Fineli paljastaa ruuan vitamiinit

Tiesitkö, että kirjolohessa on yhdeksän kertaa enemmän D-vitamiinia kuin perinteisissä kalapuikoissa? Ruuan koostumuksesta kertoo tietopankki Fineli, jota moni kuluttaja käyttää säännöllisesti.

KARI SALONEN

Finelin taulukoista näkee esimerkiksi tuotteen vitamiinit, rasvahapot ja energiasisällön.

”Fineli on tosi suosittu”, tutkija **Salla Luhtala** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta kertoo.

Tietopankin sivuja selaa verkossa peräti puolitoista miljoonaa kävijää vuodessa. Se tarkoittaa useita tuhansia klikkauksia joka päivä.

”Emme selvitä kävijöiden taustoja, mutta se tiedetään, että vakikävijöitä on paljon.”

Tietopankin avaussivulta pääsee katsomaan vaikkapa kalapuikkojen koostumusta. Helpointa on kirjoittaa sivun oikean ylälaidan hakukenttään sana kalapuikko.

Ravintoaineiden määriä luetellaan elintarvikkeen nimen perässä enimmillään viitisenkymmentä. Taulukoista selviää, että kalapuikoillakin on eroa sen mukaan, mistä kalasta ne on tehty.

”Finelistä on apua, jos kuluttajaa kiinnostaa tarkastella lähemmin sitä, mitä lautaselta löytyy ja mitä silmä ei näe.”

Keliaakikon avuksi

Ruokia on ryhmitelty muun muassa erityisruokavalioiden mukaisesti. Esimerkiksi keliaakikko voi vertailla gluteenittomien elintarvikkeiden kuitu- ja vitamiinipitoisuuksia.

Maitotuotteista on hankittu lisää tietoa käyttämällä hyväksi elintarviketeollisuuden tuoteselosteita.

”Halusimme laajentaa maitotuotteiden valikoimaa, jotta Finelin käyttäjät pystyvät tarkemmin seuraamaan D-vitamiinin saantiaan. Osaan maitotuotteista on lisätty D-vitamiinia, osaan ei.”

Kuluttajien lisäksi Fineliä käyttävät terveydenhuollon ja ravitsemusneuvonnan ammattilaiset. Tutkijoiden käyttöön on tarjolla Finelistä erilaisia teknisiä sovellutuksia.

Finelin tietoja myös myydään yrityksille, jotka laativat maksullisia ohjelmia esimerkiksi ruokapalvelualan käyttöön.

Osa tiedoista vanhenee

Kaikkiaan tietopankki sisältää noin 3 500 ruoka-ainetta ja ruokalajia. Määrä kuulostaa paljolta, mutta ruokakauppojen tuotevalikoima on Fineliin verrattuna moninkertainen.

Kaikki tiedot eivät ole enää ajan tasalla. Vanhimmat Fineliä varten tehdyt analyysit ovat yli 30 vuoden takaa.

Puutteita on voitu jossain määrin paikata turvautumalla toisen käden tietoihin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi muissa Pohjoismaissa koottujen ravintoainetietojen hyödyntämistä.

Olemattomia budjetteja

”Suomi on ainut Pohjoismaa, jossa ei tähän asti ole ollut minkäänlaista omaa analyysiohjelmaa”, Luhtala kertoo.

Kansallisen ohjelman puute on merkinnyt niukkaa tai olematonta rahoitusta.

Esimerkiksi vuosina 2002–2011 määrärahoja oli käytettävissä kaikkiaan vain muutamia tuhansia euroja elintarvikkeiden koostumuksen analysointeihin.

Se vähä mikä voitiin tutkia, koski rasvahappoja. Määrityksiä tehtiin paristakymmenestä tuotteesta.

Rahapulaan helpotusta

Nyt rahoitusta on luvassa vuoteen 2015 asti Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen budjetista. Summa on yhteensä 120 000 euroa. ”Finelin ja sen analyysiohjelman rahoittaminen on suunniteltu osaksi laitoksen normaalia toimintaa”, Fineli-tiimin vetäjä **Heli Reinivuo** vahvistaa.

Ravintoaineiden määrittäminen on kallista. Jos Fineli haluttaisiin pitää kaikin tavoin ajan tasalla, varoja tarvittaisiin Luhtalan arvion mukaan satatuhatta euroa vuodessa.

Raha ei Luhtalan mukaan mene hukkaan.

”Ihmiset ovat entistä selkeämmin kiinnostuneita tällaisesta ravitsemustiedosta.”

TARJA HALLA

Fineli verkossa: www.fineli.fi

TIETOPANKKI

Puolitoista miljoonaa käyntiä

Fineli on elintarvikkeiden ravintoainekoostumuksesta kertova tietopankki.
Tietopankista voi kurkistaa noin 3 500 ruoka-aineen ja ruokalajin koostumuksen.
Taulukoista löytyvät esimerkiksi vitamiinit, rasvat, proteiini, kivennäis- ja hivenaineet sekä energiasisältö.
Avaussivun linkin takaa pääsee kurkistamaan myös muiden maiden koostumustietokantoja.
Tietoja ruuasta etsii vuosittain 1,5 miljoonaa henkilöä. Monet heistä ovat vakituisia käyttäjiä.
Ylläpidosta vastaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusyksikkö.

Tuore liha ja lihajalosteet tutkitaan uudelleen

Tuoreen lihan ja lihajalosteiden ravintoaineet tutkitaan uudelleen. Finelin nykyiset analyysitulokset ovat suurelta osin peräisin 80-luvulta.

”Ruokinnassa ja eläinten elinolosuhteissa on 30 vuoden aikana tapahtunut muutoksia, joten on järkevää päivittää kotimaisen lihan ravintoainekoostumus nykypäivään”, tutkija **Salla Luhtala** toteaa.

Analyyseissä selviää esimerkiksi laiduntamisen vaikutus naudanlihaan.

”Noin kolmannes lihakarjasta laiduntaa kesäaikaan. Tästä johtuen aiomme kerätä lihanäytteet kahteen kertaan, talvella ja alkusyksystä.”

Lihoja ryhmitellään keskiarvonimikkeiden alle. Kaupan tarjonnasta riippuu, missä määrin mukaan osuu tuontilihaa.

”Tuoreen lihan tarjonta on suurimmaksi osaksi kotimaista. Lihajalosteissa voi olla jonkin verran raaka-aineina myös ulkomaista lihaa.”

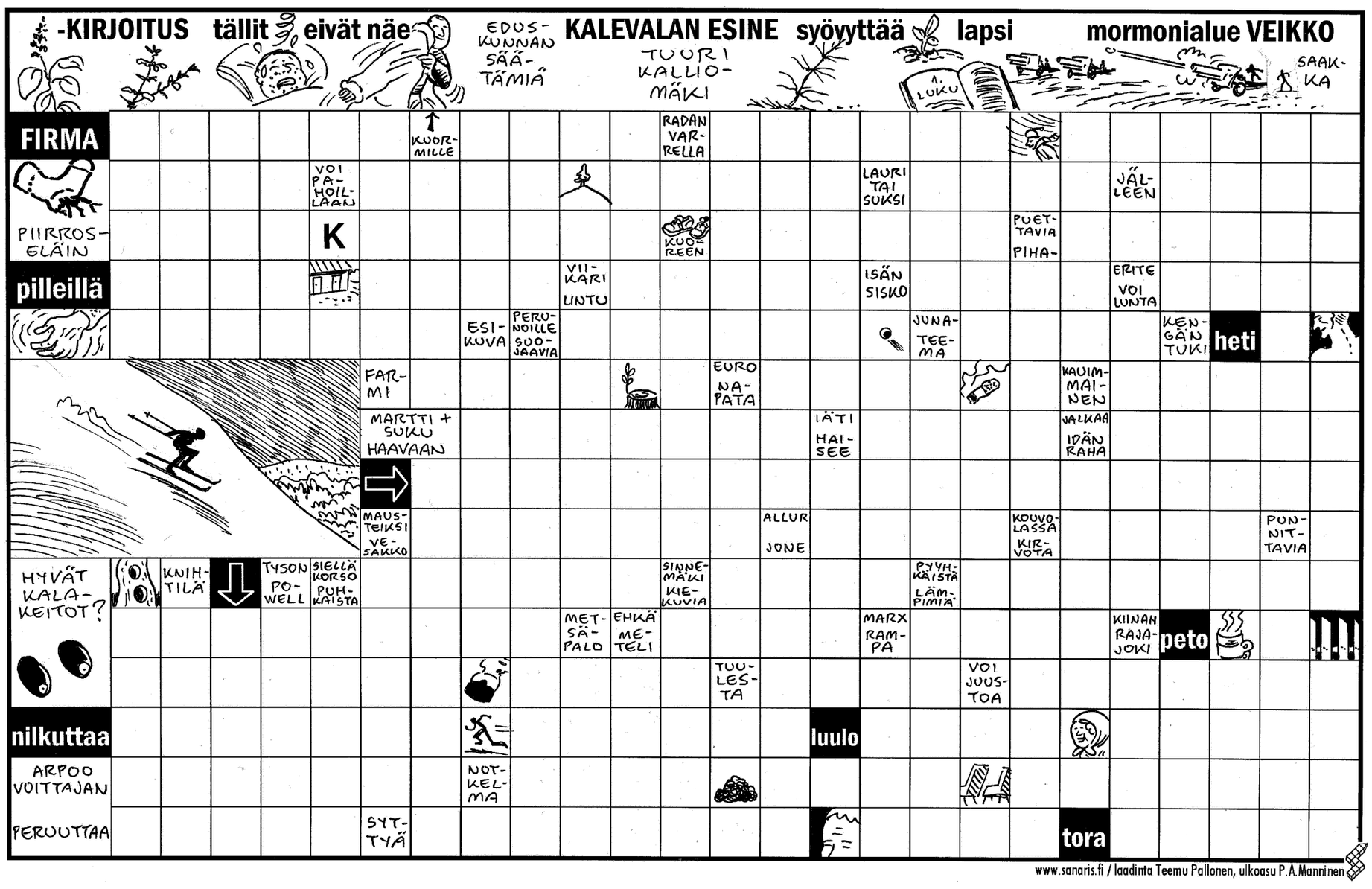
Työsarkaa riittäisi muissakin peruselintarvikkeissa.

Esimerkiksi kasviksissa ei ole enää yhtä paljon hivenaineita kuin 30 vuotta sitten, epäiltiin Helsingin yliopiston tutkijan **Päivi Ekholmin** johdolla tehdyssä selvityksessä vuodelta 2007.

Kasvisten koostumukseen voivat vaikuttaa niin lajikkeet, viljelytavat kuin varastointikin. Jalostuksen tavoitteena on usein kasvattaa massaa ja kestävyyttä ravintoaineiden kustannuksella.

Liha-analyysit on tarkoitus teettää Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran laboratoriossa. Määräraha riittää parinkymmenen tuotteen analysointiin.

TARJA HALLA



www.sanaris.fi / laadinta Teemu Pallonen, ulkoasu P.A.Manninen