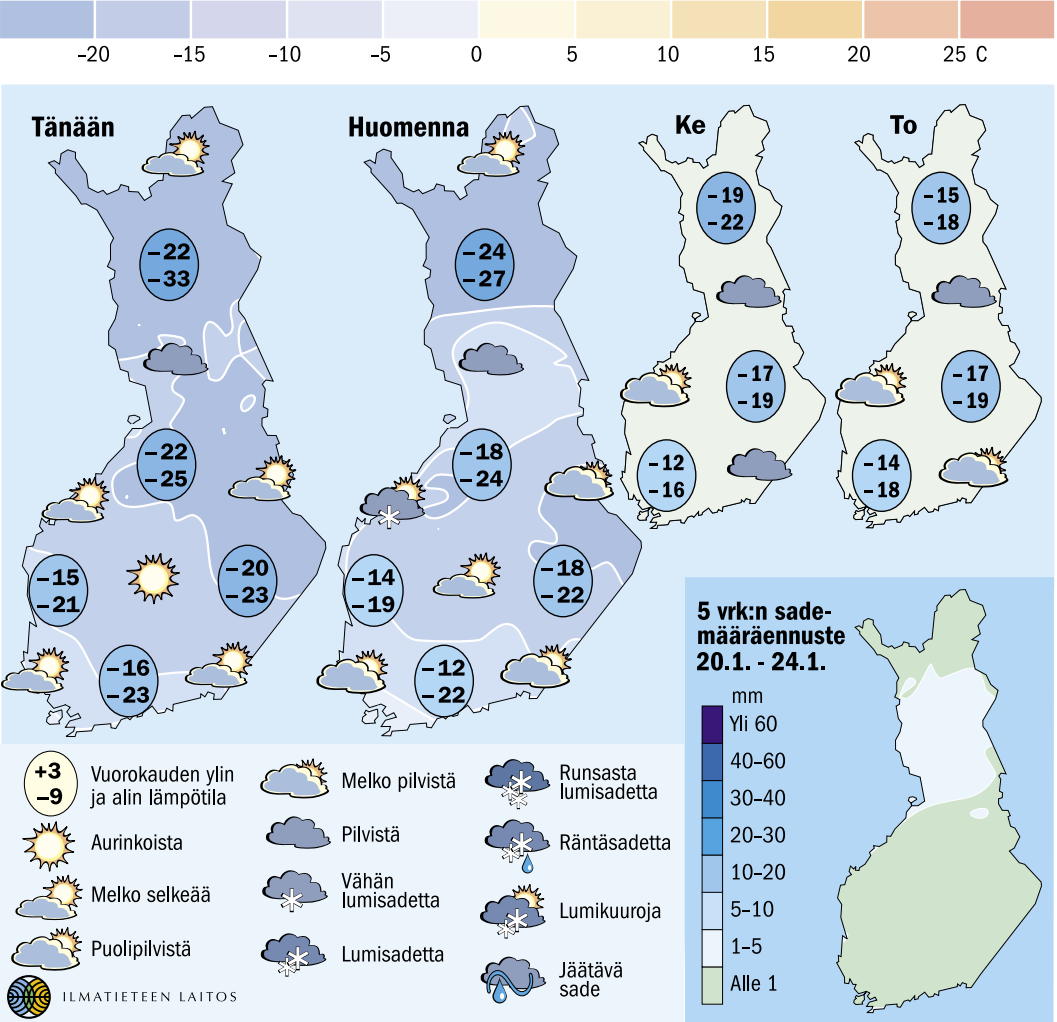


001	76	96	96	36	26	06	98	52	69	87	96	13	01	7	5	3	0
001	98	96	96	94	92	90	85	80	70	60	55	50	45	40	30	20	15



VIIDEN VUOROKAUDEN SÄÄ



Kylmä sää jatkuu koko maassa

KORKEAPAIN E ON SUOMEN YLLÄ eikä säässä tapahdu suuria muutoksia. Sää on pääosin poutaista, mutta paikoin tulee vähäistä pakkaslumisadetta. Sää pysyy kylmänä ja laajalti on myös selkeää tai puolipilvistä. Ajoittain voi kehittyä sumupilveä.

MAAN ETELÄ- JA KESKIOSASSA pakkaslukemat ovat enimmäkseen 10:n ja 20:n, pohjoisessa enimmäkseen 15:n ja 35:n asteen välillä.

SADEMÄÄRÄ on vedeksi muutettuna koko maassa 0–3 milliiä.

SEURAAVAN VIIDEN VUOROKAUDEN AIKANA korkeapaine väistyy hitaasti itäkaakkoon ja lumisateen mahdollisuus kasvaa.

Mateen kutupyynti alkaa kohta etelässä

Mateet alkavat pian suunnata kohti kutupaikkojaan. Etelä-Suomen kalastajat valmistautuvat jo kutupyyntiin. Jään paksuus kannattaa varmistaa ennen pyyntiä lähtöä.

Made kutee keskellä talvea helmikuussa. Toinen samaan aikaan kuteva kala on härkäsimppu.

Kalatalouden keskusliiton mukaan etelärannikon kalastajat ovat jo valmistautumassa mateen pyyntiin. Vielä kutumateet eivät ole sankoin joukoin liikkeelle lähteneet.

Paras madesesonki alkaa Etelä-Suomessa parin viikon kuluttua tammii-helmikuun vaihteessa. Pohjoisempana paras pyyntikausi on helmikuun lopulla.

Merialueella jäätä on vasta suojaisissa lahdissa. Etelä-Suomen järvissäkin jäät ovat paikoin vaarallisen heikot.

Kalatalouden keskusliitto



SAMI KARPPIENEN

MAASEUDUN TULEVAISUUS

NRO 7 - PERUSTETTU 1916
MAANANTAINA 20. TAMMIKUUTA 2014

Suomalalaisten pitäisi lisätä kuitujen syöntiä

Suomalaisten saavat ruuastaan kuitua 21–22 grammaa vuorokaudessa, mikä on alakanttiin suosituksiin verrattuna.

Kuitua pitäisi saada päivittäin vähintään 25–35 grammaa, sanoo Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan professori **Mikael Fogelholm**. Hän viittasi tällä viikolla julkistettaviin uusiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.

Täysjyväviljan suositteleminen vaaleaksi puhdistetun viljan sijasta ja vihannesten käyttö näkyvät uudessa ruokapyramidissa, Fogelholm paljasti viime viikolla. Hän puhui Helsingissä järjestetyssä Vaasan leipäseminaarissa.

Tutkimusten mukaan kuidun saannilla on vahva yhteys hyvään terveyteen. Yksi tärkeistä kuidun lähteistä on täysjyvävilja.

Tutkimuspäällikkö **Marika Lyly** Vaasan Oy:stä sanoo, että noin kaksi kolmannesta suomalaisten päivittäisestä kuidusta tulee leivästä ja loput muista ruoka-aineista.

Leivän mukana saamme runsaasti suolaa

Leivän monien hyvien ominaisuuksien vastapainona Fogelholmilla on myös pieni kriittinen varauksa leivän sisältämään suolaan.

Suolaan suhtautuu kriittisesti myös laillistettu ravitsemusterapeutti **Reijo Laatikainen**. Hän muistuttaa, että leivän ohella suolaa on myös suomalaisten tyyppillisesti käyttämässä leivänpäällysteissä, kuten juustoissa ja lihaleikkeleissä.

Lylyn mukaan vielä viisi vuotta sitten suomalaiset saivat viidesosan suolastaan leivästä.

Sen jälkeen teollisuus on pystynyt vähentämään suolan käyttöä leivässä ja markkinoille on tullut muun muassa täsmätuotteita, joista suolaa on vähennetty merkittävästi.

”Tuoreleivän puolella on edelleen haastetta”, Lyly myöntää.

Leipä on ruokavaliossa kuidun ohella merkittävä imeytyvien hiilihydraattien lähde, mutta niitä saadaan myös muista ruoka-aineista.

Fogelholm ei täysin allekirjoita

ta sitä, että suomalaisten viime vuosien lihominen olisi pelkästään hiilihydraattien aiheuttamaa, niin kuin on syytetty.

Sadan vuoden aikana suomalaisten ravinnossa hiilihydraattien osuus on nimittäin vähentynyt yli 60 prosentista nykyiseen noin 40 prosenttiin.

”Ikinä ei ole Suomessa syöty niin vähän hiilihydraatteja kuin nyt”, Fogelholm sanoo.

Huippukokit kehittämään terveellistä ruokaa

Fogelholm on huolissaan siitä, että terveellinen syöminen usein koetaan tylsäksi. Hän peräänkuuluttaa Tanskan esimerkin mukaan huippukokkeja ja ravitsemusasiantuntijoita yhdessä miettimään, miten edistetään terveellistä ruokavaliota.

Fogelholm ei usko, että väestön terveysongelmia ratkaistaisiin erikoistuotteilla. Tavallisen ruuan pitäisi olla entistä kiinnostavampaa.

Toisaalta ihmisellä ei tarvitse olla täydellistä ruokaohjelmaa. ”On monta tapaa päästä hyvään ruokavaliioon.”

Suomessa käytetään noin 11 prosenttia tuloista ruokaan. Fogelholmin mielestä sen mukaan laskien kaikilla pitäisi olla varaa terveelliseen ruokavaliioon.

”Kyse on arvostuksista. Olisi hyvä, että ruokaa arvostettaisiin enemmän. Nyt kaupan tapa markkinoida ruokaa luo halpamarkkinat.”

”Jos on tietämystä ja osaamista, suurimmalla osalla on varaa syödä. Jos ei ole ruuanlaittovalmiuksia, on vaikea valita kasviksia ja valmistaa niitä. Myös ajan käyttö voi vaikuttaa”, arvioi Lyly.

Ongelmia terveelliseen syömiseen on voinut syntyä myös siitä ruokailutapojen muutoksesta, että säännöllisen ateriarhythmin sijaan nykyisin noin 40 prosenttia päivän ravinnonsaannista tulee välipaloista.

”Jatkuva laidunnus” saa Fogelholmin mukaan aikaan sen, että on vaikea hahmottaa, mitä syödään.

MAIKKI KULMALA



PEKKA FALU

Täysjyväviljasta leivottu leipä on tärkeä kuidun lähde.

Vahvat KESLA uutuudet!

Suomalainen Palax 60 vuotta!

KESLA JA Palax-työkoneet Agrimarketeista kautta maan. Lisätietoja: www.agrimarket.fi

AGRI MARKET