

RUOAN EI TARVITSE OLLA ELÄMÄN KESKIPISTE JA JATKUVAN HUONON OMANTUNNON AIHEUTTAJA KALORIEN LASKEMISINEEN JA KITUKUUREINEEN, VAAN *TÄRKEÄ OSA HYVÄÄ ELÄMÄÄ*

Kirja on tietokirjailija ja valmentaja Mari Aulangon 9. kirja ja hän kuvaa sitä itse ”maallikkosyöjän kädenjennukseksi toiselle maallikkosyöjälle”

Skarppaa – Terveysteksi!
Vilja- viini- ja sokeripaastolla Harmoniaan

Ei ole enää mikään salaisuus - eikä myöskään huuhaata - että hyviä rasvoja lisäämällä ja alarvoisia hiilihydraatteja vähentämällä ihmisestä tulee sekä normaalipainoinen että hyvinvoivempi, jopa terveempi. Runsasrasvainenkaan ruoka ei lihota, jos ruokavaliossa vallitsee tasapaino. *Ihminen voi nääntyä nälkään hyvien rasvojen puutteesta ja olla samanaikaisesti ylipainoinen.*

Kirja haastaa pohtimaan, ovatko seuraavat väitteet tarua vai totta:

Kalorit ovat energiavaikutukseltaan samanarvoisia riippumatta mistä ravintoaineesta ne ovat peräisin. Kannattaa syödä kaikkea kohtuullisesti.

Kovat, tyydyttyneet rasvat, erityisesti maitorasvat ovat epäterveellisiä.

Pehmeät, tyydyttymättömät rasvat ovat terveellisiä.

Kananmuna, erityisesti sen keltuainen nostaa kolesterolia.

Painonhallinta onnistuu, kun suosii vähärasvaisia ruokia ja puolet energiatarpeestasi tulee hiilihydraateista.

Vehnän, rukiin ja ohran sisältämä valkuaisaine, gluteeni ei aiheuta gluteeniherkille muita sairauksia kuin suolistokeliakian.

Vastaus kaikkiin on ”tarua”, sanoo tekijä. Jos väitteet olisivat totta, ei yli puolet kansasta olisi ylipainoista ja kärsisi monista ruoan aiheuttamista kremoista ja sairauksista eikä 10 prosenttia sairastuisi kakkostyypin diabetekseen, josta on tullut länsimaiden uusi ja kallis epidemia.

On kova väite kyseenalaistaa nämä vuosikymmeniä eläneet vakiintuneet käsitykset, mutta eivätpä perusteetkaan ole pehmeitä: ihmisten omat kokemukset elävästä elämästä sekä uusimmat tutkimustulokset.

Kuka tahansa maallikkokin näkee ympärilleen katsomalla että ylipaino ja lihavuus lisääntyvät – ylipainoisia on jo yli puolet kansasta, nuorista neljännens - kakkostyypin diabetes lisääntyy epidemian tavoin ei pelkästään meillä, vaan kaikissa maissa, joissa rasvoja pitää välttää ja hiilihydraatteja suosia.

Selitykseksi ei enää riitä ”suosituksissa ei ole vika, vaan siinä, että ihmiset eivät noudata niitä”.

Mitä tarkoittaa ”Skarppaamalla *Harmoniaan*”? Sitä, että on aika ottaa itse vastuu omista ruokavalinnoista, valita aikaisempaa parempia vaihtoehtoja, on aika rakentaa itselle sopiva elämäntapa. *Pysyvä elämäntapahan on dieetti-sanan alkuperäinen merkitys*, ei lyhytaikainen kitukuuri, jonka jälkeen palataan taas normaaliin entiseen ja kierre alkaa alusta.

PONNISTELE MIELUUMMIN OMAN HYVINVOINTISI PUOLESTA KUIN KILOJA JA MIELITEKOJA VASTAAN

Kolme askelta onnistumiseen:

Perehdy: ota selvää, valmistaudu, tee suunnitelma. Älä tee alkuun mitään muutoksia.

Pane toimeksi: lyhyt 5-8 viikon mittainen skarppausvaihe (tarvittaessa pidempi), jona aikana paino normalisoituu ja hyvinvointi lisääntyy ja opit tietämään, mikä sinulle sopii ja mikä ei.

Luo oma harmoniaruokavaliosi: olet saanut pohjan skarppausvaiheen kokemusten perusteella rakentaa itsellesi sopiva, harmoniaa tuottava ruokavalio. Ikuinen taistelu kaloreiden ja erilaisten mielitekojen kanssa on päättynyt. Näin voit elää loppuelämäsi. Sen lisäksi että ruoka ravitsee, siitä saa myös nauttia – huolettomasti. Ja kannattaa nähdä vähän vaivaakin hankkimalla lisää tietoa ruoasta, opettelemalla tekemään kaupassa ja valmiin ruoan ääressä hyviä valintoja ja tekemään kotona hyvää, tavallista ruokaa arkena ja juhlavampaa pyhänä.

Meidän olisi helppo tehdä valintoja, jos vastakkain olisivat vain virallisen tahon selkeät suositukset ja oma elämäntilanne ja mieltymykset. Nyt tilanne on paljon mutkikkaampi. Nyt olemme kuin puun ja monen kuoren välissä yrittäessämme ymmärtää, mitä ihan *käytännössä* pitäisi syödä. Ja ketä kuunnella ja kehen luottaa. Onko ihme, jos ihmiset eivät jaksa välittää: sama se mitä syön!

Kirja on teoriaa ja käytäntöä, tarinoita ja filosofiaa. Resepteissä on muutama tekijän itsensä kehittämä kuten pannukka, pitsi ja räppi!

*Tämä ruokavaliomuutos on suurempi kuin luulet,
helpompi toteuttaa kuin kuvittelet.
Ja vaikutukset tulevat olemaan iloinen yllätys,
TÄMÄ NIMITTÄIN TOIMII!*

*Nyrkkisääntö normalipainoon
Jos syöt paljon hiilihydraatteja, rajoita rasvaa.
Jos syöt paljon rasvaa, rajoita hiilihydraatteja.
Jos syöt molempia paljon,
silloin pääsee pirulainen valloilleen!*

Skarpata : (suomalainen slangisana) **terästäytyä, ryhdistäytyä**

Ottaa itse vastuu

Valita toisin kuin aiemmin

Tehdä pysyvä suunnanmuutos

Harmonia-ruokavalio: (harmonia kreikkaa) **sopusointu**

Yhteensopivuus ihmisen ja hänen ruokansa välillä

Tyytyväisyys

Hyvinvointi

Terveys

Karppaus: (englannin kielen sanasta *carbohydrate*, **hiilihydraatti**)

Vähähiilihydraattinen ruokavalio

Mari Aulanko

SKARPPAA – TERVEYDEKSI!

Vilja- viini- ja sokeripaastolla *Harmoniaan*.

Kustantaja: Bene

bene@bene.fi www.bene.fi

Lisätiedot ja haastattelupyynnöt: mari.aulanko@bene.fi 050-654 04

Kuinkahan moni tietää, että maitorasvat päätettiin julistaa poliittisella äänestyspäätöksellä terveydelle vaarallisiksi 70-luvun alussa!

Ote kirjasta s. 120

Episodi 3

Senaattori George McGovern, hävittyään presidentinvaalit Richard Nixonille nimitettiin muun muassa ruokavaliokomitean puheenjohtajaksi. Komitean yksi tehtävä oli löytää ratkaisuja aliravitsemukseen etsimällä elintarviketeollisuudelle halvempia tapoja tuottaa ruokaa.

McGovernin oma lempiajatus oli vähentää maito- ja eläinrasvojen osuutta ruokavaliossa. Kun kongressin rahoittamat tutkimukset eivät tukeneetkaan tätä ajatusta, käytettiin tutkija Fred Kummerowin tutkimuksia apuna, tosin tuloksia sormeillen, suoremmin sanottuna väärentäen, kuten myöhemmin ilmeni. Komitea kutsui 500-henkisen kollegion paikalle kuulemaan tutkimustulokset ja äänestämään ravintosuosituksista. Äänestystulos oli täpärä 260/240, ja niin oli äänestämällä tehty poliittinen päätös, että tyydyttyneet rasvat aiheuttavat sydän- ja verisuonitauteja ja hiilihydraatit suojelevat sydäntä ja verisuonistoa.

Nixonin hallitus laaditti uudet ravitsemussuositukset: hiilihydraattien määräksi 55-60 %, tyydyttyneitä rasvoja kehoitettiin välttämään ja tilalle suositeltiin monityydyttämättömiä kasviöljyjä, niitä pehmeitä rasvoja.

Vuonna 1977 rasvatutkija Mary Enig oli todistajana, kun käsiteltiin tarkoitushakuisesti väärennettyjä tutkimustuloksia ruokavaliosuositusten käsittelyssä ruokavaliokomiteassa. Enig pääsi lukemaan Mc Governin työryhmän raportin todeten sen virheelliseksi, sillä hän tunsi Kummerowin tutkimuksen hyvin. Ewig kävi aineiston uudelleen läpi ja sai täysin päinvastaiset tulokset: eläinrasvoja käyttävillä esiintyi vähemmän sydäntauteja ja syöpää kuin kasvirasvoja käyttävillä. Mary Enigin tutkimusraportti julkaistiin vuonna 1978 yhdysvaltalaisessa tiedejulkaisussa.

Luulisi, että 36 vuotta Enigin raportin julkaisemisesta olisi riittävän pitkä aika silmien avautumiseen, mutta mikään ei ole muuttunut, vaan edelleenkin nojataan täpärällä äänestystuloksella saatuun lopputulemaan: maito- ja eläinrasvat aiheuttavat sydän- ja verisuonitauteja.

”McGovern raportti” johdattu amerikkalaiset aivan uusille ravitsemuksen poluille, joita muu maailma on kritiikittä seurannut ja seuraa edelleenkin.

Onneksi soraäänät muuttuvat päivä päivältä yhä kovaäänisemmiksi.