

Teksti: MIKAEL FOGELHOLM

Pitääkö terveellisen ruoan maistua pahalta?

”**M**inä en noudata ravitsemussuosituksia, haluan nauttia siitä mitä syön”. Tämä usein kuulemani toteamus on haastava terveyden edistämisen kannalta. Kyse on samanlaisesta uskuksesta, kuin ettei halua harrastaa liikuntaa, sillä se ei ole kivaa, se on rasittavaa tai koska vain haluaa nauttia elämästä ilman mitään pakkoa.

Mutta maistuuiko terveellinen ruoka pahalta? Makuasioista on tietenkin mahdotonta kiistellä. Jos jonkun mielestä voi maistua paremmalta kuin margariini, varmaan se sitten on niin, ainakin hänen näkökulmastaan. Makuun vaikuttavat myös kulttuuriset tekijät ja geenit. Esimerkiksi Suomessa on totuttu pitämään tuoretta ruisleipää tai voissa paistettua kalaa hyvän makuisena. Geeniperimä myös vaikuttaa monen maun aistimiseen ja tähän kuuluu esimerkiksi suolaisuus ja makeus. Toisaalta en ole nähnyt yhtään tutkimusta, jonka mukaan geenit selittäisivät yksilön mieltymyksen voihin.

Makuaistimukset eivät kuitenkaan ole irrallaan odotuksista. Odotukset taas voivat rakentua kulttuuriin ja tottumuksiin tai siihen, mitä muut ajattelevat ja tekevät. Mutta ruoan osalta myös terveystietoisuus voi vaikuttaa odotuksiin jonkun ruoan tai elintarvikkeen mausta. Esimerkiksi minusta – joka mitä todennäköisimmin olen keskimääräistä kiinnostuneempi ruoan terveellisyydestä – voi ei maistu sen paremmalta kuin margariini. Laitan ihan mielelläni margariinia uuden perunan päälle, mielestäni se on ihan hyvä yhdistelmä. Voita käytän vain pakon edessä, lähinnä ravintolassa, jos mitään muuta ei ole tarjolla. Mutta minulla on siis vahva motivaatio syödä ainakin johonkin rajaan saakka terveellisesti ja tämä muokkaa käsityksiäni ruoan mausta.

Motivaatio ja odotukset muokkaavat makua laajasti myös toiseen suuntaan, eivätkä epäterveellisiksi mielletävät ruoat enää houkuttele. Televisioilta perunalastujen ja kokiksen kanssa, tuplahampurilainen tai pekoniaamiainen eivät ole sellaisia ruokahetkiä, joita ainakaan itse odotan.

Toinen näkökulma tämän kirjoituksen kysymyksen on se, ettei terveellisessä ruokavaliossa tarvitse täysin pidättäytyä minkään yksittäisen ruoan syömisestä. Jos sattuu pitämään jäätelöstä todella paljon – kuten minä – voi ihan hyvin jatkaa jäätelön syöntiä osana muuten terveellistä ruokavaliota.

Ruokavalio on terveellinen, jos se pääosin koostuu vihanneksista, hedelmistä, marjoista, palkokasveista, juureksista, täysjyväviljasta, kasviöljyistä ja kalasta. Useimpien hyvin tuntema ruokapyramidi pitää kuitenkin sisällään ”ylähyllyn sattumat”, joihin kuuluvat muun muassa virvoitusjuomat, makeiset, vaalea leipä, kahvileipä ja keksit sekä makkarat. Näiden syömistä tai juomista ei ole kokonaan kielletty – kyse on vain terveyden kannalta järkevästä määrästä.

Tässä pohdinnassa tullaan myös epäterveellisen ruoan käsitteeseen. Oikeastaan mikään ruoka tai elintarvike ei sinällään ole terveellinen tai epäterveellinen. Ruokapyramidin huipun sattumiakin voi syödä päivittäin, kunhan määrä pysyy sopivana. Elämä ei ole spartalaisleiri.

Kolmas näkökulma vie meidät keittiöön. Usein kuulee väitettävän, ettei hyvää ruokaa voi laittaa ilman voita, kermaa ja suolaa. Väite on minusta outo ja niinpä heitän vastaväitteen: taitaa olla vain heikkoa osaamista, jos ei pysty käyttämään öljyä, kasviksia ja mausteita niin, ettei ruoan tarvitse tiristä eläinrasvaa ja suolaa. Ai niin, ilman voita ruoka ei maistu hyvälle... vai oliko tämä väite sittenkin vain ennakoasenteen tulos?

MIKAEL FOGELHOLM, ETT
Ravitsemustieteen professori,
Helsingin yliopisto
LTS:n puheenjohtaja
Sähköposti: mikael.fogelholm@helsinki.fi

Elämä ei ole spartalaisleiri.

Ruokapyramidi pitää sisällään myös ”ylähyllyn sattumat”.