

Studia Generalia 2010

HYVÄÄ ELÄMÄÄ ETSIMÄSSÄ

Helsingin yliopisto 18.2.2010, Porthania PI (Yliopistonkatu 3), klo 17.00–19.00

VIREÄNÄ LOPPUUN SAAKKA

Dosentti Anne-Maria Pajari

Hyvän elämän herkut

Hyvä elämä voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Kuitenkin useimmat meistä pitävät hyvää terveyttä yhtenä hyvän elämän kriteereistä. Länsimainen elämäntapamme on johtanut tiettyjen sairauksien kuten syövän ja sydän ja verisuonitautien huomattavaan yleistymiseen väestössämme. Nämä kaksi tautityyppiä eivät vain ole johtavia kuolinsyitä maassamme vaan niihin liittyy pitkäjänteisiäkin sairausjaksoja, jotka ennen kaikkea huonontavat elämänlaatua mutta aiheuttavat myös huomattavia taloudellisia kuluja sekä sairastuneelle itselleen että yhteiskunnalle.

Riski sairastua sekä syöpään että sydän ja verisuonitauteihin on vahvasti kytköksissä elämäntapaamme, erityisesti ravintoomme ja liikuntatottumuksimme. Erialaisten tutkimusten perusteella on arvioitu, että jopa suurin osa näihin tauteihin sairastumisista voitaisiin ehkäistä, jos osaisimme valita ruokamme/herkkumme oikein ja liikkua päivittäin riittävästi. Syövältä suojaavat herkut löytyvät kasvikunnasta. Täysjyvävilja, marjat, hedelmät, vihannekset ja maustekasvit sisältävät runsaasti kuitua ja mm. sellaisia yhdisteitä kuin resveratrolia, lykopeniä, kurkumiiniä, ellagitanniiniä ja sulforafaaniä, joiden vaikutuksista syöpäkasvaimien kasvun ehkäisyssä ja jopa hoidossa alkaa olla vakuuttavaa tutkimusnäyttöä. Sydän ja verisuonitautien ehkäisyn kannalta tärkeintä on kiinnittää huomiota ruoan rasvan laatuun ja suosia kalaa ja kasviöljyjä kuten rypsiöljyä ja oliiviöljyä. Tutkimusnäyttöä rasvan laadun yhteydestä sydän ja verisuonitautiriskiinkin on kertynyt usean vuosikymmenen ajalta ja se on vakuuttavaa.

Terveyttä ja hyvää elämää edistävän ruokavalion ei tarvitse eikä pidä olla loputon kieltolista vaan pikemminkin lupa nauttia hyvästä ja samalla terveyttä edistävästä ruoasta. Hyvää ruokahalua ja pitkää ikää!

Suora lähetys ja videotallenteet internetissä, osoitteessa video.helsinki.fi/studia/.
Luentojen lyhennelmät ja luentosarjan ohjelma löytyy osoitteesta www.helsinki.fi/vst.
Luentosarjan luennot julkaistaan kirjana Vapaan sivistystyön toimikunnan julkaisusarjassa.
Tilaukset: (09) 191 58063 (toimisto), vst@helsinki.fi tai [www-sivuilla www.helsinki.fi/vst](http://www-sivuilla.www.helsinki.fi/vst).