

Kuuden ruoka-aineen listan arvioidaan pidentävän elämää

► Viini, kala, vihannekset, suklaa, valkosipuli ja manteli torjuvat sydäntautia tehokkaimmin

Päivi Repo
HELSINGIN SANOMAT

► Elämänsä voisi pidentää vuosia syömällä joka päivä samoja terveellisiä ruoka-aineita, ehdottaa joukko lääketieteilijöitä Erasmus-yliopistosta Rotterdamista sekä Brysselistä ja Melbournesta.

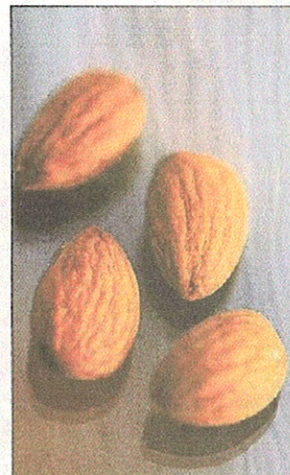
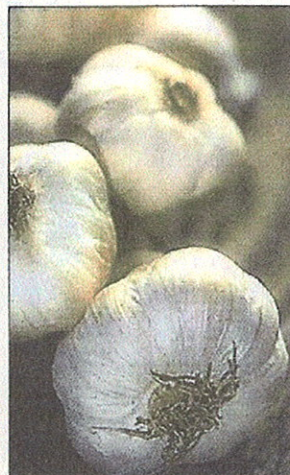
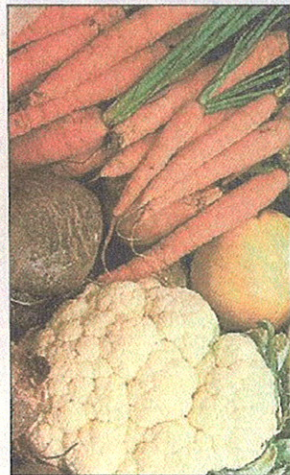
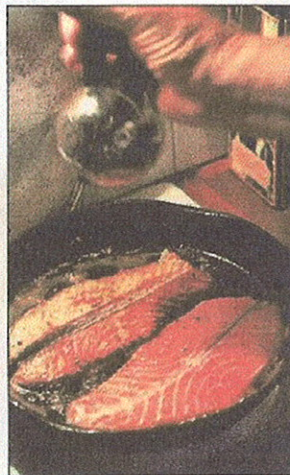
He keräsivät listalleen ruokia, joiden on tieteellisesti todistettu estävän sydäntautia. Sydän- ja verisuonitaudit ovat joka toisen suomalaisen kuolinsyy, ja tutkijat laskevat ruokalistansa vähentävän tautia yli 75 prosenttia.

He kertovat siitä Britannian lääkärijärjestön British Medical Journal -lehdessä.

Eniten sydäntautia vähentää lasillinen viiniä päivässä. Annos on puolitoista desiä, eikä sitä saa ylittää, he korostavat. Viinin lisäksi he suosittelevat runsasta sataa grammaa kalaa kahdesta neljään kertaa viikossa sekä päivittäin sataa grammaa tummaa suklaata, neljäsataa grammaa vihanneksia ja hedelmiä, vajaata kolmea grammaa valkosipulia ja seitsemäkymmentä grammaa manteleita.

Näillä eväillä ovat pärjänneet hyvin Yhdysvaltain itärannikon Framinghamin 5 209 asukasta.

He osallistuivat sydäntutkimukseen 1948–1951, ja heitä on sen jälkeen seurattu 46 vuotta. Framinghamin tutkimusta



Joukko lääketieteilijöitä suosittelee sydäntaudin ehkäisemiseksi viiniä, kalaa, vihanneksia, hedelmiä, tummaa suklaata, valkosipulia ja manteleita.

pidetään maailman pisimpään jatkuvana sydäntutkimuksena, ja ruokavalion määrittelyssä käytettiin väliaikatietoja vuosilta 1956–1958.

Ruokalista on halpa ja helppo toteuttaa, tutkijat keuhuvat. He laskivat viikon ruokamenot rotterdamilaisen supermarkettin hintojen perusteella ja saivat eväiden hinnaksi 21,6 euroa.

Ostamalla lempisuklaata tai parempaa viiniä voi vielä nos-

taa hieman elämänsä laatua, he muikistelevat.

Listaa voi täydentää halutessaan oliiviöljyllä, kikherneillä, teellä, soijapavuilla, tomaateilla, kauraleseellä ja viljalla.

Puolen tunnin kävely aterian päälle tehostaisi hyvää vaikutusta entisestään.

Tutkijat arvioivat Framingham-tulosten perusteella, että miesten keskimääräinen elinikä pitenisi peräti kuusi vuotta

ja sydäntaudista vapaat vuodetkin yhdeksällä.

Naiset hyötyisivät hieman vähemmän, koska sydäntautia on naisilla vähemmän.

Moniateriksi kutsuttu ehdotus on vastaisku viimevuotiseen esitykseen ”monipilleristä”, sydäntautia estävien lääkeaineiden yhdistelmästä.

Ruokalistaansa tutkijat pitivät halpana, turvallisena, tehokkaana ja ennen muuta maukkaana.