

**Terveysterveiset viikolle 20! Koska lomailen viikon 19, saatte kertauksena suomalaisen ruoan historiaa 1800-luvulta tähän päivään:**

Teollistumisen ja kaupankäynnin vilkastumisen myötä 1860 luvulta lähtien elintasomme kasvoi ja ainainen nälkä vieraanamme hyvästeltiin. Alle puolessa vuosisadassa energiansaantimme nousi 1900 kalorista 3000 kaloriin päivässä 1900- luvulle tultaessa! Vuosisadan alun ruokavalio perustui viljaan, pääasiassa käytettiin ruista. Vilja oli kuitenkin vain puolet totuudesta, toisen puolen täyttyessä perunasta, nauriista, kaalista ja palkokasveista. Ruotsinkieliset herkuttelivat kantarelleilla ja saivat villittyä myös karjalaiset sekä lounais-suomalaiset touhuun mukaan. Lihavalmisteita oli niukasti tarjolla, hieman kuitenkin nautaa ja sikaa, kala oli useimmiten suolakalana. Kahvi oli arkijuomaa ja saattoi olla työläisperheissä ainoa ” lämmin keitos”.

1930-luvulla koettiin maailmanlaajuinen lama ja ruokavalion peruspilarit olivat edelleen peruna ja viljat. Sokerin kulutus kaksinkertaistui ja varsinkin kevättalvisin A- ja C-vitamiinien saanti oli riittämätöntä. Toiseen maailmansotaan 1940-luvulla liittyi elintarvikepula ja säännöstely, joten energian-, vitamiinien- ja kalsiumin saanti oli monille riittämätöntä. Olimme kärsineet jo kovin kauan vilua ja nälkää, mutta syksyllä 1940 tähän tuli muutos, kun kansanhuoltoministeriö toimitti kouluille ruokalistan ja koulujen oli tarjottava lihakeittoa kolmesti, hernekeittoa kerran ja velliä kahdesti viikossa.

Sotavuosien jälkeen päästiin melko nopeasti niukkuudesta liialliseen energiansaantiin ja lihavuuden aiheuttamiin terveysongelmiin. Suomalaisten rasvan kulutus kasvoi ja veren kolesterolipitoisuuksien todettiin olevan suuria. Sokerin kulutus lisääntyi aina 1970-luvun puoliväliin asti. Kansantaudiksemme onnistuimme saamaan sydän- ja verisuonitaudit sekä kakkostyyppin diabeteksen.

Olisimmeko tänään pääsemässä synteesiin ravitsemushistoriassamme?

Kun kaikkea on, eikä mistään ole pulaa, täytyy kohtuukäyttöä hallita tiedolla eikä saatavuudella. Meillä on historiallinen mahdollisuus elää pitkään terveenä ja hyvinvoivana, kunhan kaikesta runsaudesta valitsemme ravinnon, joka meitä hoitaa. Ruoka-asioissa niin on monta mieltä, kuin on miestäkin, mutta keskustelu on aina paikallaan. Jos sait kutsun Ruokaraatiin 15.5. klo 14, tule ihmeessä niin jutellaan ruoasta ja sen maistuvuudesta.

Voi Hyvin! – Tiina 😊