

## Itämerta ja ihmisoikeuksia

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen uunituore tutkimus Itämeren ruokavalioista todistaa kiistatta pohjoismaisten ruoka-aineiden terveellisyyden. Proteiinipitoinen Itämeren ruokavalio sisältää runsaasti täysjyväviljaa, metsämarjoja, kalaa ja kasviksia ja vain vähän punaista lihaa. Seitsemän vuoden ajan kestäneen tutkimuksen myötä osoitettiin ruokavalion pitävän myös painon kurissa. Tällä ”menulla” on epäilemättä myös kauaskantoisia vaikutuksia sairauksien ehkäisyssä ja elinajanodotteen kasvussa. Puhumattakaan siitä, että tällainen ruokavalio antaa parhaimmat valmiudet myös liikuntaan ja hyvän kunnon ylläpitämiseen. Jopa Maailman terveysjärjestö WHO huomioi pohjoismaisen ruokavalion edut.

Ilokseni Itämeren ruokavalion kymmenkohtaisessa suosituslistassa mainitaan myös luomu. Kehotuksena on ”syö luomua aina kun mahdollista”, ”syö enemmän ruokaa villistä luonnosta” ja ”vältä lisäaineita”. Toivottavasti ravintosuositukset kouluissa ja myös elämän myöhemmissä paikoissa perustuvat jatkossa entistä enemmän luomuun ja lisäaineettomaan ruokavalioon. Tässä on todellinen mahdollisuus paitsi kansamme terveyden kohentamiseen myös maatalouden ”luomuntamiseen” ja parhaassa tapauksessa myös luomuosaamisen kehittämiseen ulkomaanvientituotteeksi. Lisäksi Itämerenkin kunto on alkanut onneksi kohentua. Sekin on merkki luonnonmukaisuuden eduista ja terveellisten ympäristöarvojen noususta.

Terveellinen ja riittävä ruoka on keskeisimpiä ihmisoikeuksia. Samoin tulisi olla päihdehaitoista vapaa yhteiskunta. Kun ruoan osalta otetaan askelia kohti terveellisempää elämäntapaa, niin samaa ei voi sanoa alkoholinmyynnin vapauttamista koskevista päätöksistä. Uuden alkoholilain myötä on vaarana, että alkoholinkulutus lähtee uudelleen nousuun. Kävi niin tai ei, on vaikea ymmärtää minkään niin sanotun nautinnon perusteella otettavan riskiä terveys- ja turvallisuushaittojen kasvusta. Miten kenenkään mielestä vahvempien alkoholijuomien ostomahdollisuus elintarvikeliikkeistä on ihmisoikeus, jonka varjolla aiheutetaan lisää onnettomuuksia ja tapaturmia sekä saatetaan niitä lähimmäisiä kiusaukseen, joita alkoholismi on koetellut jo pitkään? Keskusteluissa on usein myös unohdettu perheiden kärsimykset. Työllisyyskin kasvaa ennusteiden mukaan eniten virkavalta- ja hoitotehtävissä.

Ruokavaliosta, mukaan lukien myös juomat, tulisikin puhua entistä enemmän kokonaisuutena. Raikkaaseen Itämeren ruokavalioon kuuluvat itsestään selvästi alkoholittomat juomat, kuten puhdas juomavetemme ja täysin perusteetta parjattu ja ylenkatsottu maito – ehkä vielä luomuna.

Kehomme elää ja hengittää samassa tahdissa ympäristömme ja luontomme kanssa. Kun toinen voi hyvin, voi toinenkin. Pidetään molemmista ja samalla toisistamme huolta!

Runsasta kasvua ja elinvoimaa LuoMusa-tapahtumalle ja siellä järjestettävälle

Valtakunnallisille Raittiusjuhlille edelleenkin! Tänä vuonna hienona lisänä on se, että tapahtuma on osa valtakunnallista *Saisinko puheenvuoron* -keskustelutilaisuuksien sarjaa. Kiitos, kun olette mukana keskustelemassa!

Marko Kailasmaa, Raittiuden Ystävät ry:n toiminnanjohtaja