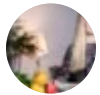


HK • Blogit • Ravitsemusblogi • Lyödäkö vai syödäkö lihaa

## LYÖDÄKÖ VAI SYÖDÄKÖ LIHAA



Ravitsemusasiantuntija

16.10.2019



**T**änä päivänä on helppo olla ilmaston ja terveyden ystävä. Riittää, kun lopettaa punaisen lihan syönnin. Onko suomalaisesta punaisesta lihasta luopuminen todella se, joka pelastaa maapallon?

Tämän mantran kannattajiksi ovat ilmoittautuneet mm. energiayhtiö, lomamatkojen tarjoaja ja viimeisimpänä Helsingin opiskelijaravintola (joka tosin rajoitti kieltonsa pelkästään naudanlihaan). Harvoin on ongelman ratkaisuksi tarjolla näin selkeää vastausta.

Keskustelu on siirtymässä punaisen lihan vähentämisestä totaalikieltoon, jolla tavoitellaan ilmaston parasta. Kyllä, pienistä puroista kasvaa suuret virrat, mutta silti asioiden mittasuhteet hämmästyttävät. Onko suomalaisesta punaisesta lihasta luopuminen todella se, joka pelastaa maapallon?

Suomalaiset syövät tällä hetkellä noin 52,5 kg luullista punaista lihaa henkeä kohden vuodessa. Tästä lautaselle päätyy noin puolet, eli keskimäärin syömme reilu 500 g punaista lihaa viikossa. Kulutus ei kuitenkaan ole jakautunut tasaisesti, vaan osa väestöstä pistelee suuhunsa enemmän, osa vähemmän jauhelihaa ja leikkeleit. Keskimääräinen punaisen lihan kulutus vastaa melko hyvin nykyisiä ravitsemussuosituksia, silti vähentämisen varaa on useimmilla. Yksi lihan hienouksista onkin, että jo pieni määrä tuo paljon hyvää ruokavalioon.

Keskustelussa tuntuu tyystin unohtuneen, että lihan ravintosisältö on monipuolinen ja sen ravintoaineet ovat helposti hyödynnettävissä muodossa. Mm. proteiinin, B-vitamiinien, raudan, sinkin ja seleenin lähteenä liha on omaa luokkaansa. Ruokavalio on kokonaisuus, eikä sen monipuolinen koostaminen välttämättä edellytä lihaa -kuten ei maito, kala tai pavutkaan ole välttämättömiä. Mielenkiintoista sinänsä on, että vaikka moni on valmis luopumaan punaisesta lihasta, maito silti halutaan säilyttää ruokalistoilla. Luulisi, että vastuullista olisi tällöin tarjota osoite myös sille maidon sivujakeelle, eli lihalle -vai onko tarkoitus tulevaisuudessa perustaa lehmien hautausmaita?

Mitä monipuolisemmista raaka-aineista ruokavalion koostaa, sitä varmemmin ruuasta saa kaikki tarvittavat ravintoaineet. Edelleenkin ravitsemustieteessä pätee, että ravintoaineet kannattaa saada ruuasta ravintolisien sijaan.

Ravitsemussuositukset on laadittu edistämään väestön terveyttä ja ne ammentavat kunkin maan ruokakulttuurista. Myös siksi lihan lyöminen tuntuu kohtuuttomalta. Eikö suositusten mukaan syöminen - myös punaisen lihan kohdalla, ole terveyden kannalta hyväksi? Miten kasvisruuasta tuli automaattisesti se terveellinen vaihtoehto -ateriat kun pystyttäneen koostamaan sekä lihan kanssa että ilman, ravitsemussuositusten mukaiseksi.

Terveysargumenttien lisäksi liha, erityisesti naudanliha, on ilmastonäkökulmasta pahiksen maineessa. Viis siitä, että suomalainen naudanlihantuotanto ei kanna globaalin tuotannon syntejä, joita siihen halutaan liittää. Suomessa kannattaa tuottaa naudanlihaa. Meillä on runsaat vesivarat, ruokinta perustuu nurmeen, joka paitsi sitoo hiiltä, edesauttaa luonnon monimuotoisuuden säilymistä. Soijaa ei tarvita eikä nauta ruokaile muutenkaan ihmisen ruokakipolla: Suomessa viljelyyn käytetystä peltopinta-alasta noin kolmannes soveltuu vain nurmen viljelyyn ja rehuvilja menestyy vaatimattomissakin oloissa. Vaikka nurmilaidunten tilalla onnistuttaisiinkin kasvattamaan palkokasveja, ilmasto ei kiitä: yksivuotisten kasvien viljely päästää entistä enemmän hiiltä ilmakehään.

Kehitys tuntuu kehittyvän kaikessa muussa paitsi lihassa. Autot kulkevat sähköllä (joka toivottavasti tuotetaan uusiutuvalla energialla) ja päästövähennyksiä raportoidaan alalla kuin alalla. Liha näyttäytyy

julkisessa keskustelussa samana aikojen alun kivikautisena kimpaleena, jonka synti on tuottaa metaania ja rehevöittää Itämeren. Kuitenkin tutkimukset ovat osoittaneet, että niin metaanipäästöjä kuin rehevöitymisvaikutuksia pystytään vähentämään. Lihan hiilijalanjälki pienenee oikeanlaisella viljelytekniikalla ja ravitsemus paranee tarkkaan tuotekehityksellä tuotteilla. Kuinka motivoivia tällaiset kehityssuunnat jatkossa ovat, jos ilmastonmuutokseen mahtuu vain yksi säe: älä syö punaista lihaa.

Selvitysten mukaan lihasta luopuminen lisää tuontiruuan osuutta ruokavaliossa, jolloin ulkoistamme ruuantuotannon ympäristövaikutukset maihin, joissa tuotanto ei välttämättä ole yhtä läpinäkyvää, turvallista ja vastuullista kuin meillä Suomessa. Kuten terveyden, myös ympäristön kannalta on monta tapaa syödä hyvin ja kestävästi -myös ravintorikas liha siihen sisällyttäen.

Jaa



Tulosta



---

## Artikkelin kirjoittanut



### Ravitsemusasiantuntija

Ruoka on ihmisen parasta ravintoa. Ruokaa ja syömistä ravitsemuksen, ruokailon, liikunnan, maun ja hyvän olon sekä ruokademokratian näkökulmasta pohtii HKScan Suomen ravitsemusasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti Soile Käkönen.