

Ruoasta järkevästi ilman paatosta

PORVOOLAINEN LÄÄKÄRIKIRJAILIJA Antti Heikkilä haluaa innostaa kotoisaan ruoanlaittoon.

Sokeri, liiat hiilihydraatit, teollisuusrasvat ja viljat. Siinä aikamme suurimmat terveysongelmien aiheuttajat. Näin sanoo porvoolainen **Antti Heikkilä** uusimmassa teoksessaan ”Heikkilän keittokirja” (Rasalas 2014), jonka ohjeet hän on laatinut juuri tällaista tilannetta korjaamaan. Vähähiilihydraattinen ja viljaton ruokavalio on palkitseva, jos se toteutuu johdonmukaisesti päivittäin.

Monen sairauden alkusyy liittyy tulehdukseen.

ANTTI HEIKKILÄ

Niin sanotun virallisen ruokatottumuksen Heikkilä oikaisee luonnonmukaiseksi kiintoisin perusteluihin. Reseptien välillä hän selvittää taustaa tulehduksesta, ruoka-aineista muun muassa syöpää vastaan, antioksidanteista, mikroravinteista ja sokerista. Tämän Pellinissä asuvan lääkärikirjailijan luontevea ja inttamätön kerronta saa lukijan kuin vaihkaa tutkailemaan uusiksi ruokatouhujaan. Heikkilän teesi kuuluu ”Ei lääkille, kyllä ravitsevalle terveelliselle ruoalle”.

– Monen sairauden alkusyy liittyy tulehdukseen, sanoo Heikkilä, olipa kyse sydäntaudista, syövästä tai



Pellinki-dieetistä tunnetuksi tulleen porvoolaisen lääkärikirjailija Antti Heikkilän keittokirja on lempeän herkullista valistusta siitä, miten vaalia terveyttä ruoan keinoin.

diabeteksestä.

Seuraavaksi riippuu geneistä, mihin tautiin ihmisen elämänsä aikana sairastuu. Uuden tiedon mukaan syöpäsolu muuntuu nimenomaan kantasolusta pitkään jatkuneen tulehduksen seurauksena. Se on pitkälti hoidettavissa ravintoterapialla, mikä tervehdyttää kantasolua.

Keskeisin syy tulehduksiin ja immuniteettisairauksiin on prosessoitu ruoka, joka

haittaa suoliston bakteeritasapainoa. Teollisesti pitkälle valmistetuissa ruoissa ei ole mikroravinteita. Niinpä keski-ikäisistä valtaosa tarvitsee lääkitystä. Kuningasajatus on tässä: Muuta sitä mitä syöt.

Tehokkaita aseita tulehduksia vastaan ovat parsaa, lehtikaali, oliiviöljy, varsiselleri, avokado, fenkoli, inkivääri ja kurkuma. Listaankuuluvat myös marjat, kalat ja omega 3. Mikroravinteet ovat huipussaan kurkumasa-

sa, mustapippurissa, parsaja lehtikaalissa varsinkin. Näistä kaikista on kirjassa kutsuvia reseptejä.

Tehokkaimpia antioksidanttien lähteitä ovat mausteet. Kuivatus lisää tehoja. Esimerkiksi kuivattu salvia on mittausarvoltaan (ORAC) 130 000, kun tuore on 39 000. Rosmariini, meirami ja oregano yhdessä tasapainottavat verensokeria lääkitystä paremmin. Heikkilä kehottaa tekemään mausteseoksia ja käyttämään niitä runsaalla kädellä lähes kaikkiin ruokiin. Ei-kokiksi syntyneen korvissa tämä kuulostaa hyvältä. Marjoista paras on puolukka (23 000) ja hedelmistä omenan antioksidanttiarvo on suurin (3000).

Heikkilä haluaa innostaa kotoisaan ruoanlaittoon. Itse tehty ruoka ja yhdessä nautittu ateria on keskinäinen rakkauden osoitus lähimmäisiä kohtaan.

– Onhan uskontomme syvin symboli pyhä ehtoollinen tästä hyvä esimerkki, hän lisää.

Rento yhdessäolo vaikuttaa geeneihin yhtä suotuisasti kuin aito oliiviöljy.

Heikkilän keittokirja on lempeän herkullista valistusta siitä, miten vaalia terveyttä ruoan keinoin. Järjen sanaa ilman paatosta. Hän tiivistää näin: Ruoka on elämän tärkein asia hengittämisen jälkeen.

IRMELI TANTTU

Kirjoittaja on porvoolainen kulttuurijournalisti ja kriitikko.