



Kuvia toimitukselliseen käyttöön: www.akvamariini.fi/alpromedia

Uusi tutkimus: Kasviproteiineilla tärkeä rooli taistelussa ylipainoa vastaan

Tuoreen belgialaisen tutkimuksen mukaan ruokavalion kasviproteiinit auttavat hillitsemään ylipainoa ja liikalihavuutta. Vastaavasti ruokavalion eläinproteiinit saattavat puolestaan kasvattaa painoindeksiä. Tulokset julkaistiin ravitsemusalan tiedejulkaisu *British Journal of Nutritionissa*.

Gentin yliopiston tutkimuksessa selvitettiin belgialaisten ravinnosta saamia proteiinimääriä sekä erityisesti kasvi- ja eläinproteiinien määrän yhteyttä ylipainoon ja liikalihavuuteen. Ylipainon riski näytti tutkimuksen mukaan olevan pienempi niillä naisilla ja miehillä, joiden saamassa ravinnossa kasviproteiinien määrä oli suuri. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että kasviproteiinit saattavat olla tärkeässä asemassa taisteltaessa ylipainoa ja liikalihavuutta vastaan.

Tutkimuksen mukaan miehillä, joiden ruokavalio sisältää paljon eläinproteiineja, on suurempi riski ylipainoisuuteen kuin vähän eläinproteiineja nauttivilla. Eläinproteiinien runsaalla saannilla näyttää tutkimustulosten perusteella olevan merkittävä vaikutus painoindeksin kasvamiseen etenkin yli 60-vuotiailla. Kasviproteiinien runsas nauttiminen sen sijaan näyttää pienentävän painoindeksiä erityisesti nuorilla (15–18-vuotiaat) ja aikuisilla (19–59-vuotiailla). Samansuuntaisia tuloksia on saatu muutamissa aikaisemmissa, eri maissa tehdyissä tutkimuksissa.

Kasviproteiineja saadaan huomattavasti eläinproteiineja vähemmän

Ruoasta saatavat proteiinit vaikuttavat ylipainoon säätelämällä energiansaantia, laskemalla verenpainetta ja kolesteroliarvoja sekä lisäämällä kylläisyyden tunnetta. Tutkimuksen mukaan keskimääräinen ruokavaliosta saatava proteiinimäärä on 72 grammaa päivässä, josta suurin osa eli 47 grammaa saadaan eläinperäisistä ruoka-aineista. Suurin eläinperäisen proteiinin lähde on liha. Eläinperäisiä proteiineja saadaan lisäksi maitotuotteista. Kasviproteiineja saadaan keskimääräisesti 25 grammaa päivässä ja ne tulevat pääasiassa viljatuotteista. Soijapohjaisissa Alpro soya -tuotteissa on runsaasti hyvänlaatuisia kasviproteiineja. Alpro soya -tuotteita on

saatavilla monessa maistuvassa muodossa, mm. jogurtinkaltaisina yofuina, maidonkaltaisina soijajuomina, jälkiruokavanukkaina ja tofuina.

Kasviproteiineilla omenalihavuutta vastaan?

Tutkimustulosten perusteella ruokavalion proteiinimäärällä on vaikutusta myös vyötärönympäryksen mittaan; runsas kasviproteiinien saanti näyttää vähentävän keskivartalolihavuutta sekä naisilla että miehillä. Keskivartalolihavuus altistaa muun ylipainon tavoin sydänsairauksille, korkealle verenpaineelle sekä lisää erityisesti riskiä sairastua kakkostyyppin diabetekseen.

– *Ruokavalion proteiinimäärällä on jo pidempään arveltu olevan joitain yhteyksiä kroonisiin sairauksiin. Aikaisemmin, satunnaisesti järjestettyjen testien perusteella nimenomaan kasviproteiineilla on uskottu olevan enemmän terveysetuja kuin eläinproteiineilla. Alpro soya -tuoteperhe tarjoaa kasviproteiineja helpossa ja maistuvassa muodossa aina aamiaiselta iltapalalle saakka, kertoo Alpron Suomen markkinointipäällikkö Tarja Ollila.*

Näin tutkittiin

Tutkimukseen kohderyhmänä olivat 15-vuotiaat ja sitä vanhemmat Belgian kansalaiset. Väestö ryhmiteltiin sukupuolen ja iän mukaan 15–18-vuotiaisiin, 19–59-vuotiaisiin, 60–74-vuotiaisiin ja yli 75-vuotiaisiin. Jokaiseen ryhmään sai osallistua noin 400 henkeä. Osallistujat valittiin kansalaisrekisteristä moniasteisella ryhmätönnällä. Tutkimukseen kutsuttiin 7543 henkilöä, joista lopulta 3083 osallistui tutkimukseen. Jokaiselle osallistujalle tehtiin kaksi henkilökohtaista haastattelua, joissa selvitettiin 24 viimeisen tunnin aikana nautittu ravitsemus. Haastattelut oli sijoitettu satunnaiselle viikontähtäville ja vuodentakaiselle yli 12 kuukautta kestäväälle periodille. Haastatteluissa käytettiin EPIC-SOFT –tietojärjestelmää, millä varmistettiin standardisoitu tapa tutkia ruokavalioita. EPIC-SOFT on suunniteltu juuri yksityiskohtaiseen ruoka- ja juomamäärien saannin kuvaamiseen. Samoissa haastatteluissa seurattiin pituuden ja painon suhdetta sekä mitattiin vyötärönympäryys.

Lähde: Lin Y., Bolca S., Vandevijvere S.: *Plant and animal protein intake and its association with overweight and obesity among the Belgian population*. British Journal of Nutrition (2011), 105, 1106-1116.

<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8207503>

Lisätiedot

Markkinointipäällikkö Tarja Ollila, VitaSeege Oy, puh. 0400 770 697, tarja.ollila@vitaseege.fi

Viestintätoimisto Akvamariini Porter Novelli, puh. (09) 241 0072, elina.ikalainen@akvamariini.fi

www.alprosoya.fi

www.facebook.com/alprosoya

Belgialainen **Alpro** tuottaa ja markkinoi luonnollisia soijavalmisteita Euroopassa. Yhtiö on perustettu 1980 ja se on osa yhdysvaltalaisesta Dean Foods -yhtiötä. Kestävä kehitys toimii Alpron johtotähtenä, ja sen kaikki toiminnot tukeutuvat kolmeen P:hen, People (ihmiset), Planet (planeetta) ja Profit (tulos). Yhtiön menestys on saanut useita tunnustuksia, muun muassa Gazelle Food Industry -palkinnon ja Belgian ympäristöpalkinnon.