

## Rukiin terveellisyys on tutkittu juttu

Ruis on kautta aikojen kuulunut suomalaisten perusravintoon. Raskasta ruumiillista työtä tehneet suomalaiset varmaankin tunsivat ruista syödessään jaksavansa ja voivansa hyvin, vaikka eivät tiedostaneetkaan rukiin kuitujen, vitamiinien, kivennäisaineiden, sterolien, lignaanien ja muiden fenolisten yhdisteiden myönteisiä terveysvaikutuksia. Rukiin erinomaiset terveysvaikutukset ovat tulleet esille yhä enemmän viime vuosikymmeninä ja jopa vasta viimevuosina. Viljavalmisteet, joita on hyvä syödä päivän jokaisella aterialla, kuuluvat tai niiden tulisi kuulua edelleenkin jokaisen suomalaisen perusruokavalioon.

### Kuidussa rukiin voima

Ravinnon ja terveyden välisiä yhteyksiä on tutkittu viime vuosina voimakkaasti tutkimuslaitosten, yliopistojen ja teollisuuden yhteistyönä. Näin tieto rukiin ja muiden viljojen terveellisyydestä on lisääntynyt. Suomalaisille ruistuotteet ovatkin erinomainen ravintokuidun lähde, sillä noin 40 % päivittäisestä ravintokuidusta tulee niistä. Ravintokuidun lisäksi silmät ovat avautuneet myös rukiin ja muiden viljojen uusille ulottuvuuksille kuten lignaaneille, fenolisille hapoille sekä alkyyli- ja alkenyyliresorsinoleille. Tutkijat puhuvat rukiin kuitukompleksista, teollisuudessa kuvataan samoja asioita kuidun kanssamatkustajiksi tai kuitupaketiksi. Ei olekaan ihme, että ravitsemussuositukset kehottavat lisäämään täysjyväviljatuotteiden käyttöä.

### Rukiin monet terveysvaikutukset

Ruis auttaa painon hallinnassa, parantaa vatsan toimintaa ja estää ummetusta, alentaa sydän- ja verisuonitautiriskiä alentamalla veren kolesterolia ja vähentämällä aterian jälkeistä insuliinitarvetta, vähentää suolistosyöpien ja rinta- ja eturauhassyövän riskiä, pitää verensokerin tasaisena ja auttaa jaksamaan sekä edistää suun ja hampaiden terveyttä. Monilla lienee tästä terveystietämyksestä käytännön kokemuksia. Esimerkiksi rukiin liukoinen kuitu imee vettä, minkä seurauksena kuitu turpoaa ja hyytelöityy vatsassa ja pitää nälän loitolla. Samalla se auttaa painon- ja energianhallinnassa. Rukiin antioksidantit auttavat puolestaan alentamaan kolesterolia, kun ne estävät pahaa LDL-kolesterolia härskiintymästä ja sitoutumasta verisuonten seinämiin. Sydän- ja verisuonitautien lisäksi myös diabetes yleistyy jatkuvasti Suomessa, mikä aiheuttaa suuren haasteen kansanterveydelle. Jokainen diabeetikko tietää välipalojen tärkeyden ja ruistuotteiden merkityksen verensokerin tasapainottajana. Sen sijaan puhuttaessa

rukiista syövän riskin vähentäjänä monet asiat mutkistuvat ja epävarmuustekijät kasvavat.

### **Ruis ja syövän ehkäisy**

Syöpätutkimuksissa vahvimmin esiintyvät rukiin lignaanit ja muut fenoliset yhdisteet. Rukiissa on useita kasvilignaaneja, jotka ruoansulatuskanavan bakteerit muuttavat ihmislignaaneiksi. Lignaaneilla on antioksidanttista aktiivisuutta ja ne suojaavat hormonaalisilta syöviltä kuten rinta- ja eturauhassyövältä. Toimiva suolisto on välttämätön, jotta kasvilignaanit irtoavat kuiduista, metaboloituvat ja imeytyvät. Erityisesti antibioottikuureja tulisi välttää, koska ne tuhoavat suoliston bakteereja ja heikentävät siten suoliston toimintakykyä sekä estävät ihmislignaanien muodostumisen.

Boreal Kasvinjalostus Oy:n, MTT:n ja VTT:n yhteisen ruishankkeen seminaariotsikko on ollut vuodesta toiseen: Ruis arvonsa ansaitsee. Tähän toteamukseen on helppo yhtyä unohtamatta muiden viljojen arvoa. Uskoisin, että meille kaikille tuttu ruisleipä on osa kansallista identiteettiämme ja ensimmäisiä elintarvikkeita, joita tulee vieraalla maalla ikävä. Haastetta riittää myös siinä, että ruisleipämme raaka-aineen korkea kotimaisuusaste voitaisiin turvata.

*Veli Hietaniemi laboriopäällikkö, MTT  
veli.hietaniemi@mtt.fi puh.  
(03) 4188 3243*