

Onko olut terveellistä?

Olut on kuin kylmä keitto tai nestemäinen leipä, kohtuikäytettynä terveellinen osa jokapäiväistä ravintoamme. Tutkimuksia aiheesta on kuitenkin vähän, toistivat eri alojen professorit Beer and Health -symposiumissa Brysselissä.

Symposiumissa oluen terveysvaikutukset nostettiin pöydälle. Tietoa on silti vielä niukasti. Esitelmänsä päätteeksi moni professori kertoi-kin toteuttaneensa toistaiseksi ainoan tutkimuksen omasta erikoisalastaan olueen liittyen. Aihe saattoi löytyä hyvin läheltä.

– Olin veljeni kanssa laskettelemassa Sierra Nevadalla. Iltapäivällä otimme vielä erän tennistä ja urheilun päälle tilasimme juomat. Veljeni vettä, minä olutta ja siitäkös hän alkoi minulle saarnata! naurahtaa Granadan yliopiston professori **Manuel J. Castillo**.

Tutkimusaihe oli siinä: sopiiko olut urheilun päälle? Yhtään aikaisempaa tutkimusta aiheesta ei löytynyt – eikä rahoitusta viranomaisilta, jotka nauroivat professorin ryhmineen ulos.

Kuusitoista innokasta, tervettä miestä saatiin lopulta tutkimuskohteiksi. Testissä oli rankkaa kuntoilua 60 minuutin verran, jonka päälle nesteytystä 120 minuutin ajan. Toinen ryhmä nesteytti vedellä, toinen ensin kahdella tölkillisellä 5-prosenttista olutta, jatkaen sitten vedellä. Yli sadan ruumiillisen ja henkisen kyvyn mittauskohteen jälkeen ryhmien välillä ei havaittu eroja.

LASI VIINIÄ PÄIVÄSSÄ on salonkikelpoinen miehikuva, pullollinen olutta ei. Peräti 79 prosenttia espanjalaisista uskoo, että kohtuullinen oluenkulutus lihottaa ja 28 prosenttia hollantilaisista yllättyy kuulleessaan oluella olevan samat terveysvaikutukset kuin viinillä.

– Terveyskyödyt tulevat etanolista, oli juoma mikä hyvänsä. Mutta olut on puhdas luonnon tuote, mitä ei oikein tiedetä. Englannissa suhtauduttiin jokin aika sitten olueen kemikaalien sekoituksena, mihin Stella Artois onnistuneesti vastasi kampanjallaan. Siinä oli neljä kuvaa: vetä, mallasta, humalaa ja hiivaa ja teksti: This is what Stella is made of, kertoo Beer Academyn professori **George Philliskirk**.

Päivittäisen alkoholinkulutuksen tulee olla aina kohtuullinen, tästä tutkijat ovat yhtä mieltä. Kuten siitä, ettei hyödyistä voi olla varma, jos päiväannoksen määrä kasvaa liialliseksi. Mutta mikä on liikaa?

Joidenkin uusimpien tutkimusten mukaan 21 grammaa alkoholia päivässä antaisi suurimman terveydellisen hyödyn, joidenkin mukaan kuusi grammaa. Erään tutkimuksen mukaan oluen osalta suurin hyöty tulisi 43 gramma kohdalla, mikä vastaa noin litraa viisiprocenttista olut-

ta. Sen sijaan käänös huonoon suuntaan tulisi jo 55 gramman päiväannoksen kohdalla eli hyödyn ja haitan ero olisi pieni.

– Liiallisen kulutuksen riskit ovat ilmeisvät ja naisten olisi tiedettävä, että heidän annoksensa ovat puolet pienempiä kuin miesten. Lisäksi olisi juotava ja syötävä samaan aikaan, italialainen professori **Livia Lacovicello** luennoi.

ONKO OLUTMAHAA olemassa? Olisi outoa, jos alkoholi itsessään aiheuttaisi olutmahan, pohjustaa tanskalainen lääketieteen tohtori **Arne Astrup** esitelmäänsä. Tähänastiset tutkimukset ovat olleet laadultaan huonoja ja vähäisiä.

– Tulokset ovat olleet ristiriitaisia, riippuen maasta, missä ne on toteutettu. Lisäksi emme tiedä, onko mukana ollut suurkuluttajia ja tiedämme, että omaa kulutusta aliarvioidaan. Periaatteessa pitäisi juoda seitsemän litraa olutta päivässä aiheuttaakseen vaikutusta vyötärönseudulle.

Kohtuullisen oluenkäytön ei todettu aiheuttavan niin sanottua kaljamahaa. Syitä ylimääräisen rasvan kertymiseen olivat Astrupin mukaan muun muassa stressi, tupakointi, liikunnan puute ja vähäinen unensaanti. ■

Mallastettu ohra on oluen keskeinen raaka-aine.



Beer and Health -symposiumissa paitsi puhuttiin myös maisteltiin.