

Bolus on latinaa ja tarkoittaa suupalaa, ruokapalaa ja pureskeltua ruokamassaa. Letkuruokinnassa boluksella tarkoitetaan annossyöttöä. Lääketieteessä bolus on mm. suuri pilleri, savilaji ja valkosavi.

Julkaisija

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Toimitus

Bolus – Ravitsemuksen asiantuntija
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8, 00130 Helsinki,
puh. (09) 2511 1631 päätoimittaja,
fax (09) 657 168, (09) 2511 1630 toimituskunta
dieettimedia@rty.fi ja rty@rty.fi

Päätoimittaja

Leena Nieminen

Toimitus

Leena Rechartt

Neuvottelukunta v. 2010

Hannu Mykkänen, professori
Maijaliisa Erkkola, yliopistonlehtori
Tarja Heikkinen, tuotesuunnittelija
Terttu Huupponen, lehtori
Pirjo Ketonen, johtava ravitsemusterapeutti
Terttu Peltola, ravitsemusterapeutti
Merja Paturi, erikoistutkija

Kustantaja

Dieettimedia Oy

Ulkoasu

Zeeland

Painopaikka

Vammalan Kirjapaino Oy

Ilmoitusmyynti

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry /
Dieettimedia Oy
Leena Nieminen
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8
00130 Helsinki
puh. (09) 2511 1631, 040 589 1412
leena.nieminen@rty.fi

Tilauhintaa

37 euroa/v, 4 numeroa vuodessa
33 euroa/v, kestopilaus
10 euroa/irtonumero

ISSN 1238-3597

Kuudestaista vuosikerta

Lehden sisältöä saa vapaasti lainata,
kunhan lähde mainitaan.



Pääkirjoitus

Elämme mielenkiintoista aikaa. On oltava nopea, ajan hermolla, omistettava uusimmat tietokoneet ja muut tekniset vempaimet. Toisaalta kuluttaminen on out ja kierrätys muotia jopa teollisuuden markkinoinnissa. Meitä ravitsemusihmisiä koskettavat ruoan valintaan liittyvät asiat. Ravitsemusohjaukseen on tullut uusi elementti, kun etenkin nuoret ovat enenevässä määrin kiinnostuneet maapallon tulevaisuudesta ja haluavat pienentää omaa hiilijalanjälkeään.

Ruoan valintaperusteina eivät enää maku, hinta, kotimaisuus, ravintosisältö, tottumukset ja opitut tavat riitä – pitää osata arvioida hiilijalanjälkeä. Lisäksi on hyvä tietää mm. tuotannossa käytetyn veden määrä ja kuljetuksen osuus hiilirepusta, jotta voi tehdä valistuneen valinnan luonnon hyväksi. Elintarvikkeen tuotantoketjussa on kuitenkin niin paljon tekijöitä, etteivät valinnat ole helppoja.

Ravitsemussuosituksot ovat onneksi jo melko ekologiset: syö vain sen verran kuin kulutat, perusta ruokavaliosi viljatuotteille ja kasviksille, käytä lihaa kohtuudella, käytä kasviöljyjä. Mielenkiintoista on, miten ympäristöasiat huomioidaan seuraavissa suosituksissa. Muuttuuko esimerkiksi maitotaloustuotteiden ja lihan asema suosituksissa.

Muutama asia on kuitenkin varmaa. Heittämällä ruokaa roskeen säsät varmasti hiilijalanjälkesi kokoa. Myös ylipaino on pahasta, koska lisäenergiaa tarvitaan painavamman kehon perusaineenvaihdunnan ylläpitoon ja liikuttamiseen. Tiivistäen: minimoi ruokahävikki ja säilytä normaaliainosi. Luonto kiittää.

RTY kantaa vastuunsa luonnosta: RTY:n ruokavaliolisillä on Joutsenmerkki. Lehtiset tuotetaan kestävän kehityksen periaatteita noudattaen ja ympäristöstä vastuuta ottaen. Joutsenmerkki takaa, että tuotteen valmistus on kuluttanut luontoa vähemmän kuin muut vastaavat tuotteet.

Vihreää kesää kaikille Boluksen lukijoille!

19.4.2010

Leena Nieminen

Sisällys

- 6 Ilmastonmuutos ja ruokaturva
- 10 Ilmastonmuutos ei ole uskon asia
- 14 Ruoan ja ruokavalintojen ympäristövaikutukset merkittäviä
- 18 Lähiruoka – tuore valinta
- 20 XVIII Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät -ohjelma
- 22 Ruokailijan ekoteot
- 26 Vastuullista toimintaa HK-ruokatalossa
- 30 Kuluttajille tietoa tuotteiden ympäristövaikutuksista valintojen tueksi
- 32 Kestävää kehitystä edistävien ruokavalintojen mahdollisuudet

Vakiopalstat

- 4 Johdannainen
- 29 Tutkielmia tekeillä – katsaus tutkimushankkeisiin
- 34 RTY:n toimisto tiedottaa
- 35 Uutta kirjallisuutta
- 37 Uutta RTY:ltä
- 38 Uutta
- 39 Johtokunta