

# Ruista ranteeseen

**Ravitsemus.** Ruis on terveystuokien aatelista. Täysjyvärukiista saa kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja monia muita terveystuokkeita. Ruista kannattaa syödä vaikka joka aterialla.

TEKSTI **KATRIINA YLÖNEN** KUVA **FOTOLIA**

**V**iime vuosituhannen alkupuolella esivanhemme luottivat rukiin voimaan, eivätkä suotta. Ruis on ravitsevaa, ja tutkimukset tuovat yhä uutta tietoa sen terveystuokkeuksista.

Rukiin syömiseen saattaa kuitenkin liittyä ongelma: koska täysjyväruisleipä on hyvin kuitupitoista, se voi aiheuttaa vatsanväänteitä ja runsasta kaasunmuodostusta. Siksi moni herkkävatsainen joutuu rajoittamaan ruisleivän syömistä.

Kuitu on kuitenkin ruisleivän keskeisiä terveystuokkeita. Jo 6–8 palasta täysjyväruisleipää saa suurimman osan suosittelusta kuidun vähimmäismäärästä, joka on naisilla 25 grammaa ja 35 miehillä grammaa päivässä.

Rukiin sietokyky voi yrittää parantaa valitsemalla juurella hapatettua leipää ja syömällä leivän pari päivää vanhana. Kovat ruisleivät ja näkkileipä ovat yleensä paremmin siedettyjä. Kuitujen aiheuttamia vatsavaivoja voi yrittää vähentää rauhoittamalla ateriahetken, välttämällä istumista heti syömistä jälkeen ja jaloittelemalla istumisen lomassa.

Nykyään on saatavilla myös erityisesti herkkävatsaisille valmistettua ruisleipää, jossa on vähennetty ongelmia aiheuttavien fermentoituvien hiilihydraattien määrää. Keliakikot eivät kuitenkaan voi syödä ruista missään muodossa.

**KUITU ON PAKSUSUOLESSA** elävien bakteerien ravintoa. Ilman sitä suolistobakteerien voi sanoa näkevän nälkää.

Länsimaissa kuidun saanti on hyvin niukkaa verrattuna luonnonkansojen ravinnon kuitumäärään. Tämä ero saattaa selittää osittain, miksi jotkin elintasosairaudet ova yleisempiä kehittyneissä maissa. Tutkimuksissa runsas kuidun saanti on ollut yhteydessä muun muassa pienempään sydän- ja verisuonitautien, tyyppin 2 diabeteksen ja paksusuolen syövän riskiin.

Arvellaan, että ruokavalion kuitumäärän pieneminen on vähentänyt suolistomikrobiston monimuotoisuutta. Se puolestaan on yhdistetty ylipainoon. Suoliston bakteeriston vaikutuksesta terveyteen saadaan lisää tietoa koko ajan.

Ruis pienentää monien sairauksien riskiä edistämällä painonhallintaa, sillä se pidentää kylläisyyden tunnetta

syömistä jälkeen. Esimerkiksi iltapalalla syödyn ruisleivän on todettu vähentävän seuraavan aamun syömistä. Runsas kuidunsaanti on tutkimuksissa yhdistynyt myös pienempään vyötärön ympärykseen. Rasva on aineenvaihdunnan kannalta haitallisempaa keskivartalossa kuin takamuksessa ja reisissä.

Verisuoniterveyttä ruis parantaa muun muassa vaikuttamalla suotuisasti veren rasva-arvoihin. Paksusuolella muodostuu suolistobakteerien aineenvaihduntatuotteina lyhytket-

Ruisleipä on hyvä kuitulähde, kun kuitua on 100 grammassa vähintään:

pehmeässä leivässä  
6 grammaa

hapan-korpuissa  
10 grammaa

naisilla  
25 grammaa

miehillä  
35 grammaa

Jo 6–8 palasta täysjyväruisleipää päivässä saa suurimman osan suosittelusta kuidun vähimmäismäärästä, joka on:

juisia rasvahappoja, joilla on myönteinen vaikutus kolesteroliaineenvaihduntaan. Rukiin sisältämät E-vitamiini ja sen esiasteet, tokoferolit ja tokotrienolit, sekä fenoliset yhdisteet toimivat antioksidanteina ja ehkäisevät haitallisen LDL-kolesterolin hapettumista. Se on liitetty valtimoiden kovettumiseen.

**RUISLEIVÄLLÄ ON MYÖNTEINEN** vaikutus myös sokeriaineenvaihduntaan. Rukiin liukeneva kuitu muodostaa suolistossa geelin ja lisää ruokamassan viskositeettia. Tämä hidastaa mahan tyhjenemistä ja ruokamassan etenemistä suolistossa, mikä taas jarruttaa verensokerin nousua aterian jälkeen. Ruis hillitsee matala-asteista tulehdusta, johon liittyy tyyppin 2 diabeteksen riski voi siten pienentyä.

Tyyppin 2 diabeetikoilla ruisleipä vaikuttaa insuliinieritykseen niin, että verensokeri pysyy paremmin tasaisena. Rukiin vaikutukset insuliiniaineenvaihduntaan perustuvat osittain ruisleivän tiiviiseen ja jyväiseen rakenteeseen, josta hiilihydraatit vapautuvat hitaasti.

Rukiin liukenematon kuitu lisää ulostemassaa ja auttaa pitämään suolen toiminnan kunnossa.

Ruisjyvän kuorikeroksessa on kasviliigneja, esimerkiksi matairesinolia. Lignaanit saattavat suojata hormoniperäisiltä syöviltiltä, kuten rinta- ja eturauhassyövältä. Eläinkokeissa lignaanit ovat hidastaneet eturauhassyöpäkasvaimen kasvua.

Lignaanit muuttuvat paksusuolella enterolaktoniksi. Alhainen veren enterolaktonipitoisuus on ollut yhteydessä keskimääräistä suurempaan sepelvaltimotautien riskiin. Antibiootit vähentävät enterolaktonin tuottoa, ja myös perimä vaikuttaa sen muodostukseen.

**VIIME AIKAINA ON** tutkittu rukiin sisältämiä bentsoksatsinoideja. Niiden on havaittu muun muassa ehkäisevän tulehdusta, joten ne voivat osallistua elimistön immuunipuolustukseen ja vähentää veritulppien riskiä.

Bentsoksatsinoideilla saattaa olla syöpää ehkäiseviä ominaisuuksia. Niitä on löydetty ruisleivästä, mämmitä, ruismallasjauhosta ja ruisoluesta.

Täysjyväruisleipä on ravitsevaa ruokaa. Hapatettu ruisleipä on kasvikuunnan tuotteista hyvä raudan ja sinkin lähde. Pitkä hapattaminen aktivoi viljojen fytaasientsyymin, jolloin kivennäisaineiden imeytymistä estävä fytaatti hajoaa ja ravinteet vapautuvat elimistön käyttöön. Raudan imeytyminen viljoista paranee, kun nauttii samalla aterialla jotain C-vitamiinipitoista, kuten kasviksia tai marjoja.

Täysjyväruis on myös kaliumin, mangaanin, magnesiumin ja kuparin lähde. Esimerkiksi runsas kaliumin saanti auttaa pitämään verenpainelukemia aisoissa.

Ruis sisältää B-ryhmän vitamiineja, kuten folaattia, jonka saanti on osalla suomalaisista liian vähäistä. Folaattia tarvitaan esimerkiksi punasolujen muodostuksessa, ja sen puute voi olla osallisena joissain anemioissa.

**RUIS ON LÄHIRUOKAA** parhaimmillaan. Se on oleellinen osa Itämeren ruokavaliota juuresten, marjojen, omenan, päärynän, rypsiöljyn, kauran ja kalan ohella. Näitä ruoka-aineita suosivilla todettiin noin neljänneksen pienempi ennenaikaisen kuoleman riski kuin muilla. Selvimmin riskiä vähensi runsas rukiin käyttö.

Ruista kannattaa käyttää monipuolisesti. Esimerkiksi muroja ja puuroaineita on saatavana rukiisina. Perinteinen ruis-puolukkapuuro on mainiota terveystuokkeaa, ja myös naposteluhetkiin on tarjolla ruispitoisia vaihtoehtoja.

Ruistuotteissa kannattaa suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Tuoreessa ruisleivässä suolapitoisuuden on hyvä olla alle 1,0 prosenttia ja näkkileivissä korkeintaan 1,2 prosenttia. Ruisleipä on hyvä kuitulähde, kun kuitua on pehmeässä leivässä vähintään 6 grammaa 100 grammassa, näkkileivissä ja hapankorpuissa vähintään 10 grammaa 100 grammassa. Riittävän kuitupitoisten, vähäsuolaisempien tuotteiden valinnassa auttaa Sydänmerkki.

Rukiin suosiminen on myös ekoteko. Ympäristöä säästävästi voi osallistua lisäämällä kasvipohjaisten tuotteiden osuutta ruokavaliossa.

Asiantuntija: ravitsemusterapian professori, Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto.