



Senni Puustinen

PELKKÄÄ LAIHDUTUSTA?

Fitin näkökulmia ravintoon

PELKKÄÄ LAIHDUTUSTA?

Fitin näkökulmia ravintoon

Senni Puustinen
Opinnäytetyö
Syksy 2012
Viestinnän koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Viestinnän koulutusohjelma, journalismin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä(t): Senni Puustinen

Opinnäytetyön nimi: Pelkkää laihdutusta? Fitin näkökulmia ravintoon

Työn ohjaaja(t): Pertti Sillanpää

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2012

Sivumäärä: 44+ 3 liitesivua

Tutkielmassani selvitan, millaisia näkökulmia ravintoon Fit tarjoaa. Mikä on lehden näkemys ravinnosta ja kuinka se käy ilmi lehden sisällöstä? Tutkin myös, miten nykymatkan ravitsemustrendit ja erikoisruokavaliot näkyvät lehden sivuilla. Pääsevätkö karppaus, kasvissyönnö, luonnollisuuden suosiminen ja muut tämän hetken trendit esille lehdessä?

Fit on Aller Median julkaisema liikuntalehti, jonka muita aihealueita ovat hyvä olo, ravinto ja terveys. Lehdestä ilmestyy vuosittain 12 numeroa ja lukijoita sillä on noin 66 000.

Tutkimusmenetelmäni on sisällönanalyysi ja aineistona Fit-lehden kymmenen numeroa vuodelta 2012. Tietoperustassa määrittelen terveys- ja ravintojournalismia, esittelen ravitsemustrendejä sekä erikoisruokavaliota. Lähteinä käytän lehden lisäksi kirjoja, muita lehtiä, Internet-lähteitä sekä omaa asiantuntemustani.

Tutkimus osoitti, että Fit käsittelee ravintoa monipuolisesti, mutta näkökulma on usein sama eli painonhallinta. Fitissä on ravintoartikkeleita viidestä eri pääkategoriasta, jotka ovat laihduttaminen ja ulkonäkö, terveys ja hyvinvointi, trendit, uutuuudet ja erikoisruokavaliot, nautinto sekä henkilökohtaiset näkemykset. Tutkimus osoitti, että henkilöhaastattelut ovat Fitin parasta osaamista käytännönläheisyyden ohella. Eniten parannettavaa lehdellä on ajan tasalla pysymisessä ravintotrendeissä.

Tutkimusta voidaan hyödyntää tulevaisuudessa lehden linjauksia mietittäessä ja Fitin sisältöä kehitettäessä.

Asiasanat:

Aikakauslehti, ravintojournalismi, terveysjournalismi, ruokatrendit, liikuntalehti

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in communication, Option of journalism

Author(s): Senni Puustinen

Title of thesis: Just for losing weight? Fit magazine's views of nutrition.

Supervisor(s): Pertti Sillanpää

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2012

Number of pages: 44 + 3

Fit is a sport magazine for women. It is published by Aller Media and it includes articles about sport, wellness, health and nutrition. Fit has approximately 66 000 readers.

In this thesis I take a closer look to Fit's point of view about nutrition. How nutrition and food is displayed in the magazine and what kind of nutrition journalism there is. I also research how special diets and food trends of the moment are presented.

The material was collected from various sources but mostly from the Fit magazine as I used content analysis as my main research tool. I also used books, internet sources, other magazines and my own knowledge about the topic.

This research revealed that Fit deals with nutrition widely but the main point of view is usually the same, weight control. There were five main categories of food articles: weight control and looks, health and wellness, trends, novelties and special diets, pleasure and personal opinions. The research also points that personal stories about celebrities together with practicality are the strongest part of nutritional journalism in the magazine. Most problems Fit had in keeping up with new trends and the spirit of the times.

This thesis is a good source of information for developing future Fit magazine.

Keywords:

Magazine, food journalism, health journalism, food trends, fitness magazine

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 TUTKIELMAN LÄHTÖKOHDAT | 9 |
| 2.1 Terveysviestintä | 10 |
| 2.2 Terveysjournalismi | 11 |
| 2.3 Ravintojournalismi | 12 |
| 2.4 Yleiset ravitsemussuositukset | 13 |
| 2.5 Ravitsemustrendit | 14 |
| 2.5.1 Hiilihydraattitietoisuus ja viljat | 15 |
| 2.5.2 Kasvissyönti | 16 |
| 2.5.3 Luomu | 17 |
| 2.5.4 Kevyttrendin hiipuminen, rasvat pois pannasta | 17 |
| 2.5.5 Yksilöllisyys ja erikoisruokavaliot | 18 |
| 2.6 Liikkujan ruokavalio | 18 |
| 2.7 Laihduttajan ruokavalio | 19 |
| 3 MENETELMÄT JA AINEISTO | 20 |
| 3.1 Tutkimusmenetelmät | 20 |
| 3.2 Tutkimusaineisto | 21 |
| 4 TUTKIMUSTULOKSET | 23 |
| 4.1 Fitin ravintojutut ja niiden erityispiirteet | 23 |
| 4.1.1 Laihduttaminen ja ulkonäkö | 24 |
| 4.1.2 Terveys ja hyvinvointi | 25 |
| 4.1.3 Trendit, uutuudet ja erityisruokavaliot | 26 |
| 4.1.4 Nautinto | 28 |
| 4.1.5 Henkilökohtaiset näkemykset | 29 |
| 4.2 Fitin vahvuudet ravinnossa | 31 |
| 4.3 Fitin heikkoudet ravinnossa | 33 |
| 5 ARTIKKELINI FIT-LEHDESSÄ | 35 |
| 5.1 Artikkeli Superhippusia | 35 |
| 5.2 Artikkeli Kaalimaan kiharoita | 36 |
| 5.3 Artikkeli Makeaa ruukun täydeltä | 37 |
| 5.4 Oppimani asiat juttuja tehdessä | 38 |

| | |
|------------|----|
| 6 POHDINTA | 39 |
| LÄHTEET | 41 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Fitin ravintojournalismi valikoitui tutkielmani aiheeksi käytännön kokemusteni myötä. Olin keväällä 2012 harjoittelussa Fit-lehdessä. Se on vahvasti liikuntaan painottunut naisten aikakauslehti ja monella tavalla minulle uusi aluevaltaus. Olen kiinnostunut aikakauslehtityöstä ja Fit oli ensikosketukseni siihen maailmaan. Olin edellisessä harjoittelupaikassa erikoistunut erityisesti ravintoaiheisten juttujen kirjoittamiseen ja kiinnostunut muutenkin aiheesta erityisesti terveyden ja nautinnon näkökulmasta. Fitissä työskennellessäni kirjoitin myös ravintojuttuja, mutta kiinnitin huomiota juttujen linjaan. Suuri osa lehden ravintoaiheisista jutuista tuntui keskittyvän laihduttamiseen tai kiinteänä ja hoikkana pysymiseen. Ulkonäkökeskeinen lähestyminen aiheeseen oli itselleni vierasta ja siitä sain idean tutkia lehden ravintojuttuja tarkemmin.

Valitsin aiheekseni Fitin ravintojournalismin myös siksi, että koen hyötyväni siitä ammatillisesti. Olen kiinnostunut aikakauslehdistä ja erityisesti naisten lehdistä. Ravinto ja terveys ovat tällä hetkellä eniten itseäni kiinnostavia aihealueita. Aihe on ajankohtainen, sillä ruuasta on tuskin koskaan keskusteltu ja väitelty yhtä paljon kuin nykyään.

Fitin aihealueita ovat liikunnan lisäksi hyvä olo, terveys ja ravinto. Koska ravinto on yksi jo lehden kanteenkin kirjatusta yläotsikoista, on juttuja aiheesta kiitettävästi. Naisten lehdet ovat tunnettuja laihdutusaiheisista artikkeleistaan. Joulun jälkeen yritetään päästä kinkkukiloista eroon ja juhannuksena neuvotaan, kuinka vältetään kesälihomien. Moni ärsyyntyy juttutyypeistä, mutta toisaalta laihdutus myös myy hyvin. Fitissä kuitenkin näitä laihduttamista sivuavia artikkeleita tuntuisi olevan joka numerossa. Minua kiinnostaakin, jääkö sijaa muulle. Ruoka on ensisijaisesti polttoainetta ja pitkälti myös nautintoa ja terveyttä tuova asia. Fitin ollessa liikuntalehti, täytyy muistaa ravinnon tärkeys myös treenatessa: ilman oikeanlaista ruokavaliota ei kunto kohene tai tulokset parane.

Minua kiinnostaa tutkia, mikä on Fitin suhtautuminen ravintoon. Tuskin kuntoilijakaan kaipaa ainoastaan vinkkejä tiukempien reisien tai lautavatsan tavoitteluun. Haluan tutkia myös sitä, miten hyvin Fitin muut teemat – hyvä olo ja terveys – kulkevat kuntoilun ja

siihen liittyvän laihdutuksen kanssa käsi kädessä.

Kukaan nyky maailmaa seuraavaa ei ole voinut välttää ruokakeskustelulta. Kun ennen syötiin tyytyväisenä perunaa ja jauhelihaa sen kummemmin miettimättä, on tämän kaltaisen huolettomuus nykyruuasta kaukana. Ruoka yhdistetään yhä enemmän arvoihin ja aatteisiin. Jonkin sortin erikoisruokavalio tuntuu olevan lähes jokaisella. Yksi ei syö viljaa, toinen ei lihaa ja kolmas haluaa syödä kivikauden tyyliin. Ruokaa ei käytetä enää polttoaineena, vaan laihduttamisen keinona, parantajana ja sillä osoitetaan myös paljon mielipiteitä. Minua kiinnostaa, näkyykö tämä Fitin jutuissa. Mitkä ruokatrendit ja -valiot lehti ottaa huomioon ja millaiseen ruokaan se yleisesti keskittyy? Kuntoilijan ruokavalio on perinteisesti hyvin liha- ja maitotuotteiden täyttämä. Toistuuko tämä myös Fitissä vai onko lehti nykyajassa ja suosii esimerkiksi kasvisruokaa?

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaista ravintojournalismia Fit-lehdessä on. Tarkoituksena on tutkia, millaisista näkökulmista ravinnosta kirjoitetaan ja miten ravintoaiheiden eri painotukset lehdessä näkyvät. Tutkimuksessani selvitän myös, miten eri ruokavaliot sekä muut tämän hetken ravintotrendit lehdessä näkyvät.

Tutkimustulokset auttavat saamaan kokonaiskuvan lehden ravintoannista. Tulosten avulla voidaan tarkkailla, miten laadukasta, ajankohtaista ja monipuolista ravintojournalismia Fit tarjoaa. Lisäksi tutkimusta voidaan käyttää hyödyksi lehteä kehitettäessä.

2 TUTKIELMAN LÄHTÖKOHDAT

Fit on Allerin julkaisema naisten liikuntalehti, joka ilmestyy kaksitoista kertaa vuodessa. Lehden pääaiheita liikunnan lisäksi ovat hyvä olo, ravinto ja terveys. Lehden kohdeyrymänä ovat 20–39-vuotiaat naiset. Lehden levikki vuonna 2011 oli 24 550 ja lukijoita oli 66 000. (Aller.fi, hakupäivä 12.11.2012.)

Fit voidaan lukea kuuluvaksi sekä liikunta- että hyvinvointilehtien kentälle. Muista suomalaisista aikakauslehdistä lähimpänä Fitiä ovat MeNaiset SPORT sekä Kunto Plus. Hyvinvoinnin saralla lehtiä on enemmänkin, ja esimerkiksi Kauneus&Terveys, Hyvä Terveys sekä Voi Hyvin! kirjoittavat osittain samoista aiheista kuin Fit. Lisäksi KG-lehti kirjoittaa samoista teemoista, kuten terveellisestä ja kevyestä ruokavaliosta sekä liikunnasta, mutta lehden lähtökohtana on laihduttaminen. Toki Fit on myös naistenlehti, mutta eroaa yleisistä naistenlehdistä erikoistumalla tiettyihin aihealueisiin. Kilpailu lukijoista käydään tosin osittain myös perinteisten naistenlehtien kanssa.

Selvitettäessä puhelinhaastatteluilla touko-kesäkuussa 2011 mitä hyvinvoinnin, liikunnan ja terveyden lehtiä ihmiset tuntevat nimeltä spontaanisti, oli Fit neljänneksi tunnetuin (45 % tunsi lehden). Edelle kirivät Kauneus&Terveys (57 %), Hyvä Terveys (47 %) ja Sport eli nykyinen Me Naiset Sport (46 %). Kuitenkin tunnettuus oli hyvin lähellä tunnetumpia lehtiä. (Fit bränditutkimus 2011.)

Fitin lukijoille liikuntajutut ovat tärkein yksittäinen syy lehden tilaamiseen. Ravinto- ja terveysjutut vaikuttavat myös: yli puolet lukijoista pitää niitä merkittävänä syynä lehden tilaamiseen. Ravinto- ja terveysjutut koetaan myös lehden hyödyllisimmäksi ja kiinnostavimmaksi sisällöksi liikuntajuttujen rinnalla. (Fit lukijatutkimus 2012.)

Fit on suhteellisen tuore lehti vasta neljännellä vuosikerrallaan. Tämän takia sen tunnettuus ei välttämättä vielä yllä kauemmin julkaistujen lehtien tasolle. Vuonna 2011 Fit kuitenkin kasvatti levikkiään viidenneksi eniten vuoteen 2010 verrattuna, yhteensä 3300 kappaletta (Levikintarkastus 2012). Fit on nostanut sijoitustaan huomattavasti myös irtomyyntitilastoissa. Vuonna 2010 Fit oli irtonumeromyynnin TOP 100 -listauksen sijalla 90, vuonna 2011 sijalla 77 ja vuoden 2012 tammi-kesäkuun tilastoissa jo sijalla 29. Fit kasvatti myös ajanjaksolla syksy 2011–kevät 2012 lukijamääräänsä peräti 13,8

prosenttia eli yhteensä 66 000 lukijaan. (Aller.fi, hakupäivä 14.10.2012.) Lehti on siis nousujohtoisessa tilassa. Suomen lehtikentältä lähimpänä Fitiä on Me Naiset Sport, jolla lukijoita on 93 000 (sanomamagazines.fi, hakupäivä 14.10.2012). Lehtiä ei voi kuitenkaan täysin verrata keskenään, sillä MeNaiset Sportin tunnettuutta lisää päälehden eli Me Naisten asema yhtenä Suomen suurimmista naistenlehdistä 408 000 lukijallaan. Myös Kunto Plus kuuluu näiden liikuntalehtien joukkoon. Sillä on yhteensä 89 000 lukijaa (bonniermagazines.fi, hakupäivä 14.10.2012). Liikuntalehdet painivat kuitenkin selkeästi omassa sarjassaan erossa muista naisten lehdistä, mikäli tarkastellaan lukijamääriä. Me Naisten lisäksi suuria lukijamääriä on esimerkiksi Kodin Kuvalehdellä 546 000 (Sanomamagazines.fi, hakupäivä 14.10.2012) ja Annalla 350 000 (Otavamedia.fi, hakupäivä 14.10.2012). Vaikka Fitillä varmasti on osittain samoja lukijoita kuin näillä suurilla naistenlehdillä, ei se käytännössä kilpaile niiden kanssa, vaan samaan aihealueeseen erikoistuneiden lehtien kanssa.

2.1. Terveysviestintä

Terveysviestintä on käsitteenä ristiriitainen eikä sille löydy yhtä yhteneväistä määritelmää. Terveysalan tutkijoille terveysviestintä on usein ohjaavaa, positiivista terveysvaikuttamista. Toisille, yleensä viestinnän tutkijoille ja muille yhteiskuntatieteilijöille, terveysviestintä kattaa kaiken viestinnän, joka jollain tavalla liittyy terveyteen, sairauteen, terveydenhuoltoon tai lääketieteeseen. Terveysviestintä voidaankin määritellä joko laajasti tai suppeasti. Laajasti määriteltynä terveysviestintä pitää sisällään kaiken terveyteen, sairauteen, lääketieteeseen tai terveydenhuoltoon jollakin tavalla liittyvän viestinnän. Lähtökohtana on, ettei terveysviestintää voida rajata ainoastaan terveyden edistämiseksi pyrkivään viestintään.

On myös muistettava, ettei kaikki terveysviestintä suinkaan ole joukkoviestintää. Kaikki terveysviestintä ei myöskään ole tavoitteellista eli se ei aina pyri vaikuttamaan ihmisten terveyskäyttäytymiseen. Terveysviestinnän kentällä toimii monen eri alan tekijöitä ja tutkijoita lääkäreistä journalisteihin. Näin terveysviestinnän merkityskin vaihtelee: toisille on ensisijaisesti kyse käytännöllisyydestä, terveyden edistämisestä tai terveydenhuollon tiedottamisesta, toisille taas terveydenhuollon vuorovaikutusprosesseista. Kol-

mannelle ryhmälle terveystiedon välittäminen on ennen kaikkea kulttuurinen ja yhteiskunnallinen prosessi ja sen avulla muodostetaan terveyden ja sairauden merkityksiä sekä asemoidaan kansalaisia suhteessa terveydenhuollon järjestelmään. (Torkkola 2002, 5–11.)

2.2 Terveysjournalismi

Terveysjournalismi on osa terveystiedon välittämistä. Terveysjournalismilla pyritään usein vaikuttamaan ihmiseen niin, että tämä ottaisi terveytensä huomioon elämänsä eri alueilla. Journalismi voi suunnata lukijaa parempiin ruokailutottumuksiin reseptien avulla tai tuoda lukijalle tärkeää tietoa sairauksien ehkäisemiseksi.

Terveysjournalismissa on kyse niin terveystiedon välittämisestä, terveyden ja sairauden määrittämisestä kuin terveyteen ja sairauteen liittyvästä vuorovaikutuksesta. Tiedon jakamisen lisäksi journalismi siis myös rakentaa ymmärrystä näistä aihepiireistä. Kiinnostus terveystiedon välittämisestä on ollut kasvussa jo vuosia, eikä loppua näy. Kansalaisten tarve ja halu saada entistä enemmän ja parempaa terveystietoa on kasvava ilmiö, joten terveystiedon välittämiselle todella on kysyntää. (Torkkola 2002, 71–72.)

Terveystiedon välittämisessä vaikuttavat monet eri tekijät. Lääketieteen ja terveydenhuollon näkökulma on eri kuin kulttuurinen, terveyden ja sairauden määrittelyyn pyrkivä näkökulma. Nämä näkemykset kuitenkin kulkevat usein rinnakkain, ja terveystiedon välittämisessä onkin usein samanaikaisesti kyse terveystiedon välittämisestä, terveyden ja sairauden merkityksellistämistä sekä terveyteen liittyvästä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. (Torkkola 2002, 72–77.)

Terveystiedon välittäminen on journalismin osa-alue. Journalismi on ajankohtaisten ja faktapohjaisena esitettävien joukkoviestintäsanomien tuottamista toimituksissa tai vapaiden toimittajien toimesta. Journalismi on osa joukkoviestintää ja edellyttää sanomien välittämisessä teknistä joukkoviestintää, kuten sanoma- ja aikakauslehteä tai televisiota. (Kuutti 2006, 73.)

2.3 Ravintojournalismi

Ravitsemuksella tarkoitetaan kaikkea ihmisen nauttimaan ruokaa ja juomaa sekä näiden sisältämiä ravintoaineita vitamiineista proteiineihin ja hiilihydraatteihin. Ravinnolla on suuri merkitys eri sairauksien, kuten sepelvaltimotaudin, syövän ja kohonneen verenpaineen, synnyssä, ja juuri siksi sen oikeanlainen koostaminen on niin tärkeää. Terveellinen ravinto sisältää runsain määrin kasviksia, ravintokuitua, vitamiineja ja hivenaineita, mutta vain vähän tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa. (Pietinen 2005, hakupäivä 8.10.2012.) Ravitseminen on osa jokaisen ihmisen päivittäistä elämää. Ravitsemukseen liittyvät valinnat ovat usein yksilöllisiä, mutta myös ympäristöstä riippuvaisia. Valinnat voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia, mutta ne vaikuttavat aina ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat muun muassa rahatilanne, ruokaseura ja mieltymykset. Lisäksi opitut tavat ja tottumukset ohjaavat käyttäytymistä. Ruokailutavat voivat olla lähtöisin jo lapsuudesta, jolloin niitä voi olla vaikea muuttaa myöhemmällä iällä parempaan suuntaan. (Rinta 2011, hakupäivä 8.10.2012.)

Tutkielmassani tarkoitan ravintojournalismilla journalistista aineistoa, joka käsittelee ravintoa, ruokaa, ravitsemuskäyttäytymistä tai siihen vaikuttavia tekijöitä. Ravintojournalismi koskettaa laajaa ihmisryhmää ja ominaista sille on aika ajoin pinnalle nousevat kiistanalaiset aiheet, joita käsitellään laajasti eri medioissa. Viime vuosina tällaisia aiheita ovat olleet esimerkiksi rasvasota, karppaaminen ja hiilihydraatit sekä D-vitamiini. Ihmisten suhtautuminen ravintoon voi olla hyvinkin tunteellista ja henkilökohtaista. Tämän myötä ravinnosta saadaan aikaiseksi kuohuvia keskusteluja ja myyviä lööppejä. Viime aikoina pinnalle on noussut myös henkilökohtaisen kokemuksen ja asiantuntijoiden vastakkainasettelu. Lääkäreitä ja muita perinteisesti kunnioitettuja auktoriteetteja ei enää kuunnella kritiikittä, vaan ihmisten omat kokemukset ovat nousseet esille. Varsinkin internetissä etsitään vertaistukea ravintoasioissa. Moni löytääkin avun ravitsemusongelmiinsa keskustelupalstoilta tai vastaavaa kokeneen henkilön blogikirjoitukselta.

Hyvinvointi kattaa niin fyysisen kuin henkisenkin hyvän olon. Siihen sisältyy terveellinen ja tyydyttävä ruokavalio, liikunta ja elämänhallinnalliset asiat, kuten ihmissuhteet ja mielekkyys elämän eri aloilla.

Laihdutus ja kiinteytys kattavat painonpudotuksen, vartalon muokkaamisen, erilaiset laihdutuskeinot ja -ruokavaliot.

2.4 Yleiset ravitsemussuositukset

Perinteisen ruokapyramidin (kuva1) mukaan ruokavalio perustetaan erilaisille viljatuotteille ja perunalle. Tämän jälkeen tulevat kasvikset, marjat ja hedelmät. Liha, kala, kananmuna ja maitotuotteet ovat jaetulle kolmannella sijalla. Rasvat ja sokeri ovat vältettävimpien listalla. Ruokapyramidin mukaan vuorokauden aterioiden olisi hyvä koostua 6–9 viipaleesta leipää, kahdesta annoksesta puuroa, riisiä, pastaa tai pikkupullaa, 2–4 perunasta, kuudesta annoksesta eli yhteensä 500 grammasta kasviksia, marjoja ja hedelmiä, kolmesta lasillisesta maitovalmisteita, parista viipaleesta juustoa sekä 2–3 annoksesta lihaa, kalaa tai muna. Näiden lisäksi pitäisi nauttia ruokalusikallisen verran kasviöljyä ja kolme annosta leipärasvaa. Sokerin suositeltu enimmäismäärä on puoli desilitraa päivässä. (Leipätiedotus, hakupäivä 14.10.2012.) Valtion ravitsemussuositukset ovat pysyneet samankaltaisina jo vuodesta 1987, jolloin ne julkaistiin ensimmäistä kertaa. Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin, joita sopeutetaan Suomen oloihin. Suosituksia kehitetään parhaillaan ja uusi versio julkaistaan vuonna 2013. (Ravitsemusneuvottelukunta 2012, hakupäivä 14.10.2012.)



KUVA 1. Ruokapyramidi (Ravitsemusneuvotteukunta. Hakupäivä 11.11.2012.)

Virallisiin ravitsemussuosituksiin on perinteisesti uskottu Suomessa, ja niiden mukaan on opetettu syömään niin kotona kuin koulussa. Viime vuosina suositukset ovat kuitenkin kohdanneet kritiikkiä erilaisten ruokavalioiden tullessa muotiin. Nykyajan ravitsemustrendejä käyn läpi seuraavassa luvussa.

2.5 Ravitsemustrendit

Ihmisen on pakko syödä, mutta on pitkälti omista käsissä, mistä ravitsemuksensa koostaa. Nykypäivänä ravitsemus on pirstaloitunut moniksi eri suuntauksiksi eikä ole vain yhtä ruokavaliota, joka koettaisiin oikeaksi. Ravitsemustrendit muuttuvat ajan mukana, ja niihin vaikuttavat monet eri asiat. Ruuan hinta ja yleinen maailmantila ovat asioita, jotka näkyvät ihmisten lautasilla. Pinnalla olevat arvot vaikuttavat yhä enemmän kulutuskäyttäytymiseemme ja näin myös syömisiimme. Trendeihin vaikuttavat myös lisääntynyt ruokaharrastus sekä median kasvanut kiinnostus ruoka-aiheista. (Ruokatrendit muuttuvat nopeasti, kevyttuotteet eivät enää kiinnosta 2011, hakupäivä 15.10.2012.)

Suomessa on viime vuosina noussut kolme suurta trendiä. Nämä ovat hiilihydraattitietoisuus, kevyttrendin päättymisen sekä luonnonmukaisuuden ja yksinkertaisuuden arvostaminen (Ruokatrendit muuttuvat nopeasti, kevyttuotteet eivät enää kiinnosta 2011, hakupäivä 15.10.2012). Yksinkertaisuudella tarkoitetaan niin sanotusti paluuta juurille: halutaan kotimaista ruokaa ja ollaan kiinnostuneita siitä, mistä ruoka koostuu. Ihmisten tietoisuus ruuan terveysvaikutuksista kasvaa jatkuvasti ja tämän myötä myös kiinnostus sitä kohtaan. mitä suuhunsa pistää. Edellä mainittujen lisäksi muita vahvoja trendejä ovat myös ympäristötietoisuus ja yksilöllisyyden korostuminen. (Borg 2012, hakupäivä 14.10.2012.) Ruoan ympäristövaikutukset ovat suuret. Niin raaka-aineiden tuotanto, jalostaminen kuin kuljetuksetkin sekä niiden valmistaminen ateriaksi kuluttavat ympäristöä. Pääsääntöisesti kasvikunnan tuotteet kuormittavat ympäristöä eläinkunnan tuotteita vähemmän. Ympäristötietoisuustrendi näkyy siis käytännössä kasvisruuan suosimisessa lihan ja muiden eläinperäisten tuotteiden sijasta.

Seuraavissa luvuissa käyn tarkemmin läpi viime vuosien suurimpia ravitsemustrendejä

Suomessa.

2.5.1 Hiilihydraattitietoisuus ja viljat

Karppaus eli vähähiilihydraattinen dieetti on ollut paljon esillä Suomessa. Hiilihydraatteja välttävä ruokavalio alkoi näkyä lööpeissä pari vuotta sitten ja on pitänyt paikkansa puhutuimpien ruoka-aiheiden kärjessä siitä lähtien. Lakipisteensä trendi tavoitti kenties vuoden vaihteessa 2012, kun kauppoihin ilmestyi pelkästään tähän ruokavalioon keskittynyt Karppaaja-lehti. Trendi toi kauppoihin myös suuren määrän uusia elintarvikkeita karppaajan sämpylöistä karppisokeriin. Tähän trendiin myös ruuan tuottajat tarttuivat kiihkeästi iltapäivälehtien raflaavan uutisoinnin rinnalla.

Karppauksessa hiilihydraattimäärä rajoitetaan mahdollisimman pieneksi ja suositaan eläinrasvoja perinteisiä ravitsemussuosituksia enemmän. Suuntauksia on useita erilaisia, radikaaleista lievempiin. Radikaalein suuntaus välttelee kaikenlaisia hiilihydraatteja ja suosii lihaa ja eläinrasvoja, kuten voita. Lievimmillään karppaus voi tarkoittaa esimerkiksi valkoisten jauhojen, sokerin, pastan ja leivän välttelyä tai vähentämistä ruokavaliosta. Moni on laihtunut karppauksen avulla, mutta dieettiä on arvosteltu myös epäterveelliseksi ja jopa vaaralliseksi. (Dahlqvist & Höglund 2010, 7–15.) Karppaus on tutkijoiden mukaan osasyynä kolesteroliarvojen kasvuun (Finriski2012, hakupäivä 27.10.2012).

Viljojen välttely on yleistynyt muutenkin kuin hiilihydraattitietoisten dieettien takia. Erilaisista niin sanotuista toiminnallisista vatsavaivoista kärsivien määrä on kasvanut, ja viljoja pidetään yhtenä syyllisenä. Moni on löytänyt helpotuksen erilaisiin vaivoihin jättämällä gluteeniviljat, kuten rukiin, vehnän ja ohran, pois ruokavaliostaan, vaikkei kärsisi varsinaisesta keliakiasta tai vilja-allergiasta. Erityisen haitallisena moni pitää vehnää, jota joidenkin elimistö ei siedä laisinkaan. Gluteenittomasta dieetistä onkin ennustettu seuraavaa karppauksen kaltaista suurta ruokailmiötä. (Rauha vatsalle 2012, 60.)

2.5.2 Kasvissyöinti

Ympäristötietoisuustrendin lisäksi eettisten kysymysten yhdistäminen ruokaan on lisännyt kasvissyöintiä. Yhä useampi pohtii ruuan ympäristövaikutuksia ja ravintoon liittyvää etiikkaa, kuten tuotantoeläinten oloja. Tämä on lisännyt kasvissyöintiä ja erityisesti kasvisruuan suosimista. Moni ottaa huomioon myös kasvissyönnin terveyshyödyt. Kasvisyönnin eri suuntausten rinnalle on tullut fleksitarismi. Flexitarismilla tarkoitetaan joustavaa tai osa-aikaista kasvissyöintiä. Flexitaristi suosii kasvikunnan tuotteita luopumatta kuitenkaan täysin lihasta tai muista eläinkunnan tuotteista. (Marniemi 2012, 6-7, hakupäivä 15.10.2012.) Tämä on hyvin nykypäivää kuvaava ilmiö, kun halutaan ottaa huomioon ympäristökysymykset, muttei kuitenkaan rajoittaa itseä liikaa. Kasvien lisääminen ruokavalioon, lihan vaihtaminen silloin tällöin kasviproteiiniksi ja ravintolassa kasvisvaihtoehdon valitseminen ovat nykypäivää ja erityisen suosittua naisten keskuudessa. Tammikuussa 2011 Helsingin kouluissa otettiin käyttöön kasvisruokapäivä tarkoituksena ohjata lapsia ja nuoria kohti kestävämpiä ruokailutottumuksia (Lombardini & Lankoski 2012, hakupäivä 15.10.2012). Aikuiset valitsevat vapaaehtoisesti kasvislounaan entistä useammin. Joka kolmas valitsee kasvislounaan vähintään kerran viikossa ja vain 16 prosenttia välttelee kasvisruokaa kokonaan (Kysely: Joka kolmas syö kasvislounaan ainakin kerran viikossa 2012, hakupäivä 15.10.2012.) 17 prosenttia ruokailijoista valitsee kasvisvaihtoehdon useita kertoja viikossa. Ruoka-asiantuntijat uskovat, että trendi jatkaa edelleen kasvuaan (Korpela-Kosonen 2012, hakupäivä 15.10.2012).

Kasvissyönnin asteita on erilaisia ja täten kasvissyöjien määrää on vaikea arvioida tarkkaan. Kasvissyöjäksi voidaan lukea niin kaikesta eläinperäisestä kieltäytyvä vegaani kuin kalaa, maitotuotteita ja munia käyttävä mutta lihasta kieltäytyvä lakto-ovo-pesco-vegetaristi. Suomen aikuisväestöstä kasvissyöjiä arvioidaan kuitenkin olevan enimmillään kolme prosenttia. Kasvissyöinti on naisilla noin kaksi kertaa yleisempää kuin miehillä, mutta miesten kasvissyöinti on yleistynyt viime vuosina (Nousiainen 2011). Suomalaisen kasvissyöintiä on tutkittu laajasti viimeksi vuonna 2008, joten kasvissyöjien määrä on voinut nousta hieman. (Nousiainen 2011)

2.5.3 Luomu

Luomu eli luonnonmukainen tuotanto tarkoittaa, että ruoka tuotetaan luonnonmukaisin menetelmin ilman keinotekoisia lannoitteita tai toirjunta-aineita. (Hyvää puhtaasti, hakupäivä 10.11.2012).

Luomumarkkinoiden arvo kasvoi vuonna 2011 jopa 46 prosenttia (Nielsenin kuluttajapaneeli, 2011). Noin 7 prosentissa talouksia luomua ostetaan aktiivisesti eli luomun osuus ostoskorissa on yli neljä prosenttia. Säännöllisiä luomun käyttäjiä, joiden ostokista yli 0,8 mutta alle 4 prosenttia on luomua, on noin 22 prosenttia Suomen talouksista. Noin 44 prosenttia talouksista on kokeilijoita, jotka ostavat luomua muutaman kerran vuodessa. (Nielsen Homescan 2010.) Luomumyynti on kasvanut 2000-luvulla noin 10 prosentin vuosivauhdilla (Heinonen 2010, 22). Myös luomutuotanto on kasvanut viime vuosina runsaasti hyvän markkinatilanteen ja myönteisen ilmapiirin ansiosta (Evira 2012, hakupäivä 15.10.2012). Suosituimpia luomutuotteita ovat hiutaleet ja kananmunat. Suomalaiset ostavat luomuna myös paljon maitoa ja maitotuotteita. (Nielsenin kuluttajapaneeli.)

Luonnonmukaisuuden rinnalla kulkee luonnollisuuden trendi, eli ihmiset tahtovat yksinkertaista jalostamatonta ruokaa. Lisäaineita ja e-koodeja vältellään ja niiden tarpeellisuudesta ja haitallisuudesta kiistellään myös mediassa paljon. Myös lähiruuan arvostus lukeutuu luomu- ja luonnollisuustrendin alle.

2.5.4 Kevyttrendin hiipuminen, rasvat pois pannasta

Valtion ravitsemussuosituksen mukaan pitäisi valita vähärasvaisia tuotteita, ja näin on yleisesti toimittukin vuosikausia. Viime vuosina, niin karppaus- kuin luonnollisuustrendien seurauksena, kevyttuotteet on kuitenkin otettu tarkasteluun. 1990-luvulla alkanut suuri kevytbuumi on tullut tiensä päähän ja voin myynti kasvaa. Syystalvella 2011 puhuttiin jopa voipulasta. (Voista pulaa jo Suomessakin - hinta nousussa 2012, hakupäivä 30.10.2012.) Moni pitää kevyttuotteita liian jalostettuina ja uskoo niiden tuottavan

enemminkin haittaa kuin hyötyä. Vuosikymmeniä haitallisena pidetty voi on nousemas-
sa uuteen arvostukseen, eikä sitä pidetä enää yhtä vaarallisena. (Hiilihydraattien ja ke-
vyttuotteiden kammo näkyy ruuan tuotekehityksessä 2011, hakupäivä 30.10.2012.)

2.5.5 Yksilöllisyys ja erikoisruokavaliot

Virallisten ravitsemussuositusten kilpailijaksi on nousemassa yksilöllisyyden arvosta-
minen. Enää ei ajatella, että tietynlainen ruokavalio on hyväksi kaikille, vaan ravitse-
musta tarkastellaan yksilön näkökulmasta (Ruuti 2012, 7). Yhdelle sopivat ruoka-aineet
voivat olla toisen terveydelle haitaksi. Oman kehon kuunteleminen on vahvasti nyky-
päivän ilmiö. Yksilöllisyyden korostuminen näkyy erilaisten erityisruokavalioiden suo-
siossa. Karppauksen, kasvissyönnin ja gluteenittoman dieetin suosio kertovat juuri tästä.
Rinnalla ovat nousseet myös vaativammat ja poikkeavammat ruokavaliot raakaruosta
paleoon eli kivikautiseen dieettiin.

Ihmiset myös kokeilevat erilaisia tapoja syödä ja etsivät itselleen parasta ruokavaliota.

2.6 Liikkujan ruokavalio

Fit on liikuntalehti, mikä täytyy ottaa huomioon sen artikkeleita tarkastellessa. Aktiivi-
sen liikunnanharastajan ruokavaliossa täytyy huomioida erinäisiä seikkoja, jotta se pal-
velee liikkujaa mahdollisimman hyvin. Hyvin koostettu ruokavalio auttaa pääsemään
parhaisiin mahdollisiin tuloksiin tukemalla liikkujan terveyttä ja parantamalla suoritus-
kykyä. Oikea ravitsemus on erityisen tärkeää tavoitteellisessa urheilussa, jossa tuloksia
pyritään parantamaan jatkuvasti.

Ravitsemuksen eri osa-alueet voidaan laittaa tärkeysjärjestykseen liikkujan suoritusky-
vyn ja terveyden näkökulmasta. Mitä ylempänä listauksessa tietty osa-alue sijoittuu, sitä
tärkeämpi sen osuus ruokavaliossa on. Ravitsemus koostuu järjestyksessä

1. sopivasta energiansaannista
2. nestetasapainon ylläpidosta
3. riittävästä vitamiinien ja mineraalien saannista
4. sopivasta hiilihydraattien, proteiinin ja rasvan saannista
5. ruokailurytmistä ja aterioiden ajoituksesta
6. muista tekijöistä ja ravintolisistä.

Kaikista merkittävin tekijä suorituskyvyn kannalta on siis riittävä energiansaanti. Vaikka ruokavalio olisi muuten kunnossa ja terveellinen, ei se liian niukkana edistä harjoittelua. Tavoitteellisen liikkujan ei pitäisikään laihduttaa samalla, mikäli hän pyrkii maksimaalisiin suorituksiin. Laihdutettaessa energiansaanti on liian pientä eikä suorituskyky ole tällöin parhaimmillaan. Nyrkkisääntönä voikin pitää, että kaikenlaiset puutteet ruokavaliossa heikentävät suorituskykyä, oli kyse sitten vitamiineista ja mineraaleista tai energiaravintoaineista, kuten hiilihydraateista. (Ojala 2011, hakupäivä 15.10.2012.)

2.7 Laihduttajan ruokavalio

Painoa pudottaessa täytyy kuluttaa enemmän kuin syö. Mitä vähemmän liikkuu, sitä enemmän on kiinnitettävä huomiota ruokavalioon. Laihduttajan täytyy karsia ruokavaliostaan runsaskaloriset herkut, kuten karkit, sipsit ja leivonnaiset. Paljon sokeria ja rasvaa sisältävät elintarvikkeet ovat pahimpia lihottajia. Lisäksi on kiinnitettävä huomiota juomisiin. Alkoholi- ja virvoitusjuomat sisältävät paljon kaloreita ja niitä kulutetaan helposti suuria määriä kerralla. (Mustajoki 2012, hakupäivä 22.10.2012.) Epäterveellisten herkkujen vähentämistä tärkeämpi seikka on usein niin sanotusti oikeanlaisen syömisen oppiminen. Laihduttajan pitää syödä tasaisin väliajoin, keskimäärin viisi kertaa päivässä, mutta pienempiä annoskokoja. Jokaisella aterialla pitää nauttia proteiinia sekä runsaasti kasviksia. Valkoiset viljat vaihdetaan täysjyvätuotteisiin ja kovat eläinrasvat kasviöljyihin. (Borg 2009 5–10.),

3 MENETELMÄT JA AINEISTOT

Seuraavassa esittelen käyttämäni tutkimusmenetelmät ja aineiston. Tutkimuksessa avuksi on oma asiantuntijuuteni aiheesta. Olen hyvin kiinnostunut ravintojournalismista ja seurannut alan kenttää tiiviisti parin vuoden ajan. Luen säännöllisesti niin aiheesta kirjoittavia lehtiä kuin internetsivuja ja blogejakin. Koen olevani suhteellisen hyvin perillä yleisestä ilmapiiristä ja uusista ilmiöistä ravitsemuksen alalla. Käytän tutkimuksessani hyödyksi myös tätä keräämääni tietoa ja ymmärrystä ravitsemusjournalismista. Olin myös Fitissä harjoittelussa kolme kuukautta ja kirjoitin sinä aikana lehteen ravintoiheisia artikkeleita. Minulla on siis myös käytännön kokemusta lehden ravintojutuista ja näkökulmista.

Lisäksi olen saanut tarvittavia faktatietoja Fitin vastaavalta päätoimittajalta. Käytän tutkielmassani hyödyksi Fit-lehden aiemmin suorittamia tutkimuksia. Näitä ovat FIT lukijatutkimus 2012 ja FIT bränditutkimus 2011. Tutkimukset sain käyttööni Fitin toimitukselta. Bränditutkimus toteutettiin Research Insight Oy:n Internet-paneelissa toukokuussa 2011. Tutkimukseen osallistui 407 20–39-vuotiasta naista. Lukijatutkimus suoritettiin huhti–toukokuussa 2012. Vastaajat poimittiin Fitin lukijarekisteristä ja he olivat iältään 18–50-vuotiaita.

3.1 Tutkimusmenetelmät

Valitsin tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen ja sisällönanalyysin. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan tiettyä kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä on monia ja yhtenä oleellisimmista on ihmisen suosiminen tiedon keruun instrumenttina. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin tutkittaviensa kanssa kuin mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan myös laadullisia metodeja, joissa tut-

kittavien näkökulmat pääsevät esille. Tällainen menetelmä on juuri esimerkiksi tekstien sisällönanalyysi, jota itse käytän tutkimuksessani. Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on myös joustavuus. Tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä eli sitä voidaan muuttaa tarvittaessa, jos tutkimuksessa paljastuu ratkaisevia tietoja. (Hirsjärvi 2004, 152–155.)

Sisällönanalyysi on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen lajeista (Hirsjärvi 2004, 153). Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–104). Sisällönanalyysissä aineistoa tarkkaillaan yhtäläisyyksiä ja eroja etsien (Hirsjärvi 2000, 172). Analysoinnin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen, koska hajanaisesta aineistosta pyritään saamaan mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota. Analyysissa aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto ensin hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Sisällönanalyysin avulla tutkittava aineisto voidaan ryhmitellä eli jakaa kategorioihin. Luokittelussa aineisto tiivistyy, kun yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Se on toimiva menetelmä tämän kaltaisessa tutkimuksessa, jossa keskitytään tiiviisti lehden sisältöön ja sen erityispiirteisiin. Tutkimus perustuu tekstianalyysiin, sillä suurin osa tarvittavasta tiedosta on peräisin Fit-lehdestä. Kävin tutkielmaa varten läpi Fitin numerot 1-10/2012. Jaan artikkelit tutkielmassani eri kategorioihin sisällönanalyysin avulla.

3.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistona on Fit-lehden numerot 1–10/2012. Lehdistä kaksi, 1–2/2012 sekä 7–8/2012, ovat tuplanumeroita. Fyysisiä lehtiä on yhteensä kahdeksan. Lehti on normaalisti satasivuinen, kaksoisnumerossa sivuja on 116. Lehden sisältö on jaettu viiteen laajaan teemaan, jotka ovat teema, liikunta, ravinto, terveys ja tyyli. Liikunta on alueista suurin, keskimäärin kaksikymmentä sivua numerossa. Ravinto on toiseksi suurin, noin kuusitoista sivua numerossa. Terveys, noin kaksitoista, ja tyyli, noin yksitoista sivua, jakavat lehdestä lähes yhtä suuren osan. Teemalle sivuja on 5–6 numerosta riippuen. Teema on yleensä urheiluaiheinen ja sisältää ravinto-osuuden. Käytännössä tee-

masivut ovat liikunta- ja ravintosisältöä, vaikka ne jaetaan lehdessä omaksi osakseen. Lehden ravintoaiheet eivät sijoitu vain ravinto-osioon, vaan niitä on myös muualla lehdessä. Tutkimukseen kuuluvat kaikki ravintoaihetta käsittelevät artikkelit, eivät vain ravinto-osion artikkelit.

TAULUKKO 1. Artikkelien jakautuminen sivumäärän mukaan lehden pääteemoihin.

| Teema | Sivumäärä (keskimäärin) |
|--------------|--------------------------------|
| Liikunta | 20 |
| Ravinto | 16 |
| Terveys | 12 |
| Tyyli | 11 |
| Teema | 5 |

Ravinnosta kirjoitetaan myös muiden kuin ravinto-teeman alla. Lisäksi teema-sivut keskittyvät liikunta- ja ravintoaiheisiin.

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Fitin ravintojutut ja niiden erityispiirteet

Kävin tutkimusta varten läpi vuonna 2012 ilmestyneet lehdet numerosta 1–2/2012 numeroon 10/2012. Jokainen lehti rakentuu saman mallin mukaan. Huomasin, että jokaisella lehdellä on oma nimetty teemansa. Teeman ympärille rakentuu lehden pääjuttu, joka sisältää treeniohjelman ja -vinkkien rinnalla ravinto-ohjeita. Vuonna 2012 teemoina ovat olleet muun muassa bikinikuntoon (Fit 6/2012), upea vatsa (Fit 4/2012) sekä selluliitti (Fit 3/2012). Teemat liittyvät yleensä liikuntaan ja kehonmuokkaukseen. Tutkimuksen lehdistä vain kahden teemana oli ravintoaihe: tärkeät rasvat numerossa 1–2 ja aineenvaihdunta numerossa 7–8. Liikuntateemat sisältävät kuitenkin usein aiheeseen liittyvät ravinto-osion, jonka laajuus vaihtelee. Toisinaan se voi olla pieni maininta oikeanlaisen ruoan merkityksestä, toisinaan useamman sivun mittainen ruokavalio-ohjeistus.

Lisäksi juttujen aihealueet säilyvät samoina joka numerossa – toki varsinainen aihe vaihtuu. Jokaisesta lehdestä löytyy tietyt yläkäsitteet, joiden alta artikkeleita kirjoitetaan. Nämä aiheet ovat liikunta, ravinto, terveys, tyyli ja henkilöt. Aiheet lomittuvat sujuvasti, ja esimerkiksi henkilöt-kategorian jutut ovat usein myös ravintojuttuja.

Ravintojuttuja tutkiessani huomasin niiden jakautuvan tiettyihin näkökulmiin. Jaankin jutut tutkielmassani viiteen eri ryhmään näiden näkökulmien mukaan. Ryhmät ovat laihduttaminen ja ulkonäkö, terveys ja hyvinvointi, trendit, uutuudet ja erikoisruokavaliot, nautinto sekä henkilökohtaiset näkemykset. Ruokaa sivutaan toisinaan myös esimerkiksi lehden matkajutuissa sekä Kysy asiantuntijalta -palstalla, mutta jätän ne tutkimuksen ulkopuolelle, sillä ravinnon rooli näissä jutuissa ei ole suuri.

Ravinto on laajasti lehdessä esillä, vaikkei se julkaisun pääaihe olekaan. Fit on ennen kaikkea liikuntalehti ja vasta sen jälkeen ravinto- ja terveystelehti. Liikuntapainotteisuus määrää kuitenkin pitkälti lehden ravintojuttujenkin linjan. Jaettuani ravintojutut eri kategorioihin laskin, miten jutut jakautuvat. Monet lehden jutuista lukeutuvat useampaan kategoriaan samanaikaisesti, joten on vaikea laskea täydellisesti, montako juttua mihin-

kin kategoriaan kuuluu. Luvut eivät siis ole tarkkoja, mutta suuntaa antavia. Artikkelien jakautuminen eri kategorioihin on kuvattu taulukossa 2. Kategorioista suurimmat olivat terveys ja hyvinvointi sekä henkilökohtaiset näkemykset. Trendi-, uutuus- tai erikoisruokavalioartikkeleita oli kolmanneksi eniten. Nautinto- ja laihdutusjuttuja lehdistä löytyi määrällisesti vähiten. Artikkeleiden määrä ei kerro koko totuutta, sillä juttujen laajuus vaihtelee pienistä maininnoista jopa viiden sivun mittaisiin artikkeleihin.

TAULUKKO 2. Artikkelien jakautuminen eri kategorioihin lukumäärän mukaan tutkimusaineistossa.

| Kategoria | Lukumäärä (artikkeliä/8 numeroa) |
|---|---|
| Terveys ja hyvinvointi | 25 |
| Henkilökohtaiset näkemykset | 24 |
| Trendit, uutuudet ja erikoisruokavaliot | 21 |
| Nautinto | 14 |
| Laihdutus ja ulkonäkö | 14 |

4.1.1 Laihduttaminen ja ulkonäkö

Jokaisella Fit-lehden numerolla on oma teemansa, ja nämä teemat liittyvät useimmiten kuntoiluun ja vartalon muokkaamiseen. Teeman ympärille rakentuu monesti myös lehden pääravintojuttu. Se on usein joko yleisempi ravintojuttu tai sitten tarkempi ravinto-ohjelma. Vitsi, mikä vatsa! -artikkeli (Haikarainen & Lätti 2012, 12–14) on hyvä esimerkki. Se ohjeistaa oikeanlaiseen syömiseen teorian kautta sekä konkreettisin ateriasimerkein. Juttu sisältää kiinteyttäjän yhden päivän esimerkkiateriat aamiaisesta iltapalaan, joten lukijan on helppo ottaa vinkit käyttöön.

Laihduttaminen ja kehon muokkaaminen on lehdessä toistuva tema, ja niin myös aiheeseen liittyviä ravintojuttuja on joka numerossa. Lehdessä muistutetaan usein ruoka-

valion tärkeydestä rasvanpolton ja muokkaamisen yhteydessä: rasva palaa parhaiten ruokavalion avulla (Haikarainen 2012, 26) ja tehokkainta rasvanpolttoa on oikeanlainen syöminen (Haikarainen & Lätti 2012, 13). Lehdessä käsitellään myös erilaisia laihdutuskeinoja ateriankorvikkeista erilaisiin dieetteihin. Lisäksi Fit tarjoaa ammattilaisen koostamia ruokavalioita laihdutuksen tueksi, esimerkiksi bikinikuntoon pyrittäessä. Varsinaisia ainoastaan laihdutukseen keskittyviä juttuja lehdessä on kuitenkin yllättävän vähän: tutkimuksen lehdissä yhteensä neljätoista. Laihdutusjuttuja on siis kategorioitain vähiten yhdessä nautintojuttujen kanssa. Hoikkuuteen ja painonhallintaan tähtäävä näkökulma on kuitenkin useimmissa ravintojutuissa, vaikka ne eivät sisältäisi varsinaisia dieettivinkkejä. Esimerkiksi reseptit, samoin kuin esiteltävät ruokatuotteet, ovat useimmiten kevyitä. Vähärasvaisuus, sokerittomuus ja vähähiilihydraattisuus toistuvat uusissa tuotettavuuksissa, joita lehden sivuilla esitellään. Jopa hedelmien mahdollista lihottavuutta pohditaan.

Fit ei kuitenkaan suhtaudu erilaisiin laihdutusmenetelmiin kritiikittä. Tästä osuva esimerkki on artikkeli Ihme ihmedieetti (Haikarainen 2012, 62–65). Juttu käsittelee pussikeittodieettejä ja ateriankorvikkeita kriittisestä näkökulmasta kysyen, onko niissä mitään järkeä. Lisäksi juttu sisältää makutestin ateriankorvikkeille. Testin tulokset eivät ole kovin mairittelevia, vaan raati arvioi korvikkeita kovinkin sanoin kuvaillen niitä muun muassa teollisiksi, pahvisiksi ja surullisiksi. Vaikka Fit siis tarjoaakin erilaisia keinoja kilojen karistamiseen lähes joka numerossa, ei laihduttamiseen ja siihen liittyviin ilmiöihin suhtauduta ainoastaan innostuneesti ja positiivisesti, vaan myös kritiikkiä ja epäilyä esitetään.

4.1.2 Terveys ja hyvinvointi

Jokaisessa Fitin numerossa on terveysosio, jossa käsitellään terveyttä eri näkökulmista. Aiheet liittyvät useimmiten liikuntaan tai liikunta tuodaan osaksi artikkelia jostakin kulmasta. Terveysosio keskittyy kuitenkin enimmäkseen muihin asioihin kuin ravintoon. Ravinnon ja terveyden yhdistävät artikkelit sijaitsevat eri puolilla lehteä, yleensä ravinto- ja liikuntaosioissa.

Tyypillinen ravinnon ja terveyden yhdistävä artikkeli on jonkin ruuan esittely. Lehdessä on esitelty esimerkiksi terveellisiä steviaa, lehtikaalia ja siemeniä sekä aivoille hyväksi olevia ruoka-aineita. Tämän kaltaiset artikkelit ovat usein lyhyehköjä, noin 2000 merkkiä, ja keskittyvät rajatusti yhteen aiheeseen. Juttujen sijainti on usein "ravintokannessa" eli ravinto-osion aloittavassa sivussa. Hyvä esimerkki tällaisesta jutusta on Superhippusia (Puustinen 2012, 53). Juttu esittelee seitsemän erilaista siemenlajia kertoen niiden hyvistä terveysvaikutuksista, kuten hyvistä rasvoista, vitamiineista ja antioksidanteista. Laajemmasta ja syvemmälle menevästä artikkelista hyvä esimerkki on Kielletty hedelmä (Lehtimäki 2012, 42–43). Artikkelit käsittelee hedelmien terveellisyyttä ja erityisesti niiden liikasyöntiä. Hedelmissä on enemmän energiaa kuin moni luulee, joten laihduttajan ei kannata syödä niitä liikaa. Liiasta hedelmien nauttimisesta on haittaa myös hampaille niiden sisältämän hapon vuoksi. Terveys ja hyvinvointi on teemana myös artikkelissa Oletko tulehtunut? (Ferrante 2012, 64–66), joka käsittelee tulehdusruokavaliota, sen syitä ja seurauksia. Artikkelit ovat totutun fitmäinen: aihe esitellään helppotajuisesti, konkreettisten esimerkkien kanssa. Asian omaksumista ja käytäntöön panemista helpottaa vielä kattava listaus vältettävistä ja suosittavista ruoka-aineista.

4.1.3 Trendit, uutuudet ja erityisruokavaliot

Ruuasta on muodostunut lähes uskonto nykypäivänä ja ravinnosta keskustellaan enemmän kuin koskaan. Monilla on jonkinlainen erityisruokavaliot, ja suomalaiset ovat viime aikoina innostuneet esimerkiksi karppauksesta ja lihansyönnin vähentämisestä. Myös luonnollinen ruoka nostaa kannatustaan jatkuvasti eikä ruuan terveellisyyden mittarina enää pidetä sen kalorimäärää. Trendeistä kerroin tarkemmin luvussa 2.5.

Fitkin otti osaa karppausilmiöön julkaisemalla tänä vuonna kaksi numeroa Fitin spin off -lehteä Karppaajaa. Lehti tarttui hiilihydraatittoman dieetin trendiin ja tarjosi tietoa ja reseptejä aiheesta. Irtonumeromyynnissä olleen Karppaajan molempia numeroita ostettiin lähes 30 000 kappaletta (Aller Media 2012, hakupäivä 20.9.2012). Myös päälehdessä erilaiset trendidieetit ovat näkyneet vuonna 2012. Numerossa viisi uutuusdieettejä käsiteltiin artikkelissa 3 x uusi dieetti. Juttu esitteli kolme hieman tuntematonta ruokavaliota proteiini powerin, dukanin ja gi-dieetin. Artikkelissa kerrotaan dieettien pääperi-

aate ja kenelle dieetti toimii. Lisäksi esitellään dieettiä kokeilleita ihmisiä. Fitissä esitellään myös seuraavaksi trendiksi povattua gluteenitonta ruokavaliota (Ferrante, 2012, 60–61).

Vaikka karppaamista on myös kritisoitu vahvasti ja ruokavalion on tutkimuksissa osoitettu lisänneen entisestään esimerkiksi kolesteroliongelmaa (Finriski 2012, hakupäivä 27.10.2012), ei kritiikkiä esiinny Fitissä. Lehti esittelee karppaamista vain hyvänä laihdutus- ja painonhallintakeinona tuomatta esille sen mahdollisia riskejä. Spin offina tehty Karppaaja voi toki vaikuttaa näkökulman valintaan. Ei voi myöskään kieltää karppauksen myyvyyttä. Lehdessä esitellyt uutuusdieetit eli Dukan ja Protein Power ovat tavaltaan karppauksen alalajeja. Näissäkin dieeteissä suositetaan proteiineja ja vältellään hiilihydraatteja. Lukijat ovat kiinnostuneita erilaisista ruokavalioista, ja 57 prosenttia lukijoista oli kokeillut tai oli aikeissa kokeilla jotakin lehdessä esiteltyä ruokavaliota (Fit lukijatutkimus). Erilaisista dieeteistä kirjoittaminen vastaa lukijoiden toiveisiin. Fitin lukijatutkimuksen vastaajista suuri osa oli tehnyt muutoksia ruokavalioonsa kuluneen vuoden aikana. Suurimmat trendit olivat nopeiden hiilihydraattien (67 % vastaajista), sokerin (61 %) ja prosessoitujen ruokien (61 %) vähentäminen ruokavaliossa. 55 prosenttia vastaajista oli myös vähentänyt keinotekoisien makeutusaineiden käyttöä ja 44 prosenttia kevyttuotteiden käyttöä. Näiden sijaan hedelmien (44 %), kasvien (62 %) ja proteiinin (57 %) määrää oli lisätty.

Uutuustuotteita esitellään runsaasti lehden eri palstoilla, erityisesti Lämpäreissä ja Keittiössä. Myös ravinto-osio alkaa usein jonkun vieraamman ruoka-aineen tai ravinteen esittelyllä.

Tämän hetken suurimpia trendejä, joista povataan myös pysyvämpiä ilmiöitä, ovat luvussa 2.5 esittelemäni hiilihydraatti- ja viljatietoisuus, luonnollisuus, kasvissyönnin yleistyminen, kevyttrendin väistyminen ja yksilölliset ruokavaliot. Osittaista kasvissyönniä, fleksitarismia, esitellään myös lehdessä (Vilo 2012, 67). Mutta näkyvätkö nämä trendit muuten Fitissä?

Kasvissyönti ei erityisesti näy lehden sivuilla normaalisti, vaan jutut keskittyvät seka-ruokavalioon. Numerossa 10/2012 esitellään kuitenkin laajasti eräs kasvissyönnin muoto, pinnalla oleva raakaruoka. Raakalaisten pöydässä (Lätti 2012, 60–63) on rakennettu Fitillä ominaiseen kysymys-vastaus -tyyliin. Juttu on selkeästi suunnattu lukijoille, jot-

ka eivät ole perehtyneet aiheeseen, vaan dieetti on vain nimeltä tuttu ja siihen liittyy ennakkoluulojakin. Se esittelee raakaruoan periaatteen ja ruokavalion rakenteen: mitä ruoka-aineita se sisältää ja miten se vaikuttaa terveyteen. Aloittelijalle neuvotaan myös neljä reseptiä, joilla voi helposti aloittaa raakaruokaan tutustumisen. Artikkelille hyvin ominainen. Se paneutuu aiheeseen konkreettisesti kautta mieltien, mitä ajatuksia raakaruokailu lukijoissa voisi herättää. Näihin kysymyksiin pyritään vastaamaan. Reseptit taas kannustavat lukijoita kokeilemaan ruokavaliota omassa arjessaan. Raakaruokailu saa lehdessä huomattavan paljon palstatilaa, sillä samassa numerossa on myös beatboxaaja Felix Zengerin haastattelu, jossa paneudutaan yksityiskohtaisesti miehen suosimaan ruokavalioon, raakaruokaa sekin. Nämä kaksi juttua toimivat hyvin yhdessä, sillä Zengerin kokemukset tuovat syvempää tietämystä aiheesta ja sen henkilökohtaisen kokemuksen, joka tuo tällaisiin juttuihin aina lisää tarttumapintaa.

Karppaus saa lehdessä paljon tilaa suhteessa muihin trendeihin. Gluteenitonta ruokavaliota esitellään ja viljojen ongelmista puhutaan artikkelin verran, mutta linjauksessa tämä dieetti ei näy. Myöskään luonnollisuuden ja luomun tai kasvisruuan suosiminen ei lehdessä näy muuten kuin yksittäisinä aihetta sivuavina juttuina silloin tällöin. Lehden linjauksessa nämä seikat eivät ole esillä. Fitin ravintonäkemyks perustuu vahvasti seka-ruokavalioon, jossa suositaan maitotuotteita, lihaa ja kasviksia, mutta vältellään jonkin verran hiilihydraatteja. Muita määrittäviä tekijöitä ovat vähäkalorisuus sekä sokerittomuus ja rasvattomuus. Kevyttrendin hiipuminenkaan ei siis Fitin suuressa linjauksessa näy, vaikka rasvojen tärkeydestä muistutetaan muutamassa artikkelissa. Ruokaohjeistuksissa ja tuote-esittelyissä pitäydytään kuitenkin kevyessä linjassa.

4.1.4 Nautinto

Ruoka on ihmiselle pakollista polttoainetta, mutta myös suuri nautinnon lähde. Terveys ja laihdutus eivät aina kulje nautinnon kanssa käsi kädessä. Fitissä kuitenkin etsitään terveellisiä nautintoja ja esitellään herkullisia reseptejä. Nämä ovat kuitenkin erillisiä alueita, eikä nautintoa yhdistetä esimerkiksi painonpudotukseen tai treenaamiseen.

Jokainen lehti sisältää useamman sivun reseptisarjan Reseptit-otsakkeen alla. Resepteil-

lä on aina jokin yhdistävä teema. Se voi olla esimerkiksi tietty ainesosa, kuten chili (Lorang 2012, 48–52) ja kaali (Lorang, Palmqvist & Westerlund 2012, 54–58) tai tietty ruokalaji, kuten keitto (Mikä keitto! 2012, 52–57) tai pata (Kyster 2012, 54–58). Reseptit tulevat valmiina ulkomailta, mutta sopivat hyvin myös suomalaiseen keittiöön. Juttu sisältää yleensä noin kuusi reseptiä eli on suhteellisen laaja. Myös yksittäisiä reseptejä ilmestyy lehdessä silloin tällöin eri palstoilla, kuten Keittiössä.

Vaikka Fit onkin vahvasti liikunta- ja terveystoimittunut lehti, ei se kiellä herkkujakaan täysin. Vaikka nautintoa voi toki saada porkkanan pureskelustakin, keskitytään nyt hetkeksi yleisesti herkkuihin pidettyihin epäterveellisiin ruokiin. Kesän lehdessä esitellään uutuusmakkaroita, ja myös suklaa-arvioita näkyy toisinaan lehden sivuilla. Herkkujenkin kohdalla näkökulma tosin on totutun fitmäinen: kevyt on hyvästä ja leivonnaisistakin esitellään vain vähähiilihydraattiset. Sokeroimaton jäätelö pääsee palstalla esille ja jogurttiherkustakin riemuutaan, kun rasvaa ja sokeria on normaalia vähemmän. (Luhtala 2012, 69.) Suklaapatukoista puhuttaessa mainitaan, että pari palaa riittää. Herkuttelu ei siis Fitin sivuilla ole kiellettyä, mutta ei myöskään kovin yltäkylläistä. Pienet paheet sallitaan, kun ruokavalio on muuten kunnossa. Ja toki parempi, jos suosikkiherkusta löytyy vähän kevyempi versio.

Eniten palstatilaa nautinnot saavat henkilöhaastatteluissa, joissa ihmiset kertovat omista näkemyksistään ravinnon suhteen. Ne ovat kuitenkin haastateltujen henkilökohtaisia näkemyksiä, eivätkä Fitin linjausta. Toki lehti valitsee haastateltavansa ja julkaistavat näkemykset, joten siinä mielessä on harkittua tuoda lehteen välillä sen yleisestä linjasta poikkeavaa ravintopuhetta. Haastateltavat kertovat usein ruokailutottumuksistaan, joiden kaltaisia Fitissä ei muuten tuoda erityisemmin esille. Tällaisia ovat muun muassa alkoholin nauttiminen, irtokarkeilla herkuttelu ja pitsan ja pullan himoitseminen. Alkoholista lehdessä ei puhuta lainkaan muuten kuin henkilöhaastatteluissa.

4.1.5 Henkilökohtaiset näkemykset

Fitin jokaisessa numerossa on haastatteluja julkisuuden henkilöistä. Kaikissa haastatteluissa vähintäänkin sivutaan ruokavaliota, mutta monesti se on koko artikkelin aihe.

Lehdessä on kaksi joka numerossa ilmestyvää palstaa: Mitä söin tänään ja Mikä fiilis. Molemmissa haastatellaan jotakuta julkisuudesta tuttua henkilöä, useimmiten naista. Mitä söin tänään käsittelee haastateltavan ruokavaliota perin pohjin. Sarjassa henkilö kertoo suhtautumisestaan ruokaan sekä paljastaa yhden päivän syömisensä kokonaisuudessaan ravitsemusterapeutin kommentoitavaksi. Mikä fiilis -sarjassa kerrotaan liikuntamieltymyksistä ja hyvinvoinnista ravintoasioiden rinnalla. Lisäksi lehdessä ilmestyy toisinaan henkilökuvia, joissa ravinto on suuressa osassa. Tällaisia ovat esimerkiksi Miss Rääkki -artikkeli (Väisänen 2012, 28–32) Satu Tuomiston treeni- ja ruokarutiineista sekä Mallin mukaan -juttu (Väisänen 2012, 34–37) terveysvalmentajaksi opiskelleesta mallista Vilma Bergenheimistä. Jutuissa kerrotaan kattavasti haastateltavien ruokafilosofioista ja -valioista.

Mitä söin tänään -sarja tuo laajasti esiin haastateltavan näkemyksiä ravinnosta. Artikkelit on laaja, kahden aukeaman mittainen, ja hyvillä henkilökuvilla varustettu. Juttuun sisältää siis kattavan haastattelun kyseessä olevan julkisuuden henkilön syömistottumuksista ja yleisestä suhtautumisesta ravintoon. Haastateltava paljastaa niin ruokamottonsa kuin ruokapäiväkirjansakin ravitsemusterapeutti Anette Palsan arvioitavaksi. Lisäksi haastateltava saa ravitsemusterapeutilta vastauksen valitsemaansa itseään askarruttavaan ravintokysymykseen. Juttusarja on hyvin rakennettu ja tarpeeksi monipuolinen. Vaikka pohja on aina sama, pysyy mielenkiinto yllä erilaisten henkilöiden avulla. Tämä sarja tuo esiin myös vaihtelevia, ei muuten paljoa Fitissä näkyviä, ruokafilosofioita, mikä tuo tarvittavaa särmää lehden linjaan. Lehti on myös onnistunut hienosti löytämään erilaisia kiinnostavia hahmoja joka numeroon. Ninja Sarasalo kertoo olevansa nautiskelija ja Maria Sid ei viihdy liian hoikkana, kun vastakohtaisesti Jutta Gustafsberg punnitsee ruokansa ja syö joka päivä samalla tavalla ja Felix Zenger panostaa raakailuun.

Haastateltavien näkemykset voivat olla suhteellisen radikaalejakin mielipiteitä, joita muuten ei Fitin sivuilla nähtäisi. Tästä hyvä esimerkki on Martina Aitolehden haastattelu, missä hän kertoo vähät välittävänsä neuvolan ravintosuosituksista raskausaikanaan. Tällainen terveyteen välinpitämättömästi suhtautuminen eroaa Fitin omasta linjasta. Fitin näkemys asiasta tosin tuodaan esiin saman lehden pääkirjoituksessa, jossa päätoimittaja itse kertoo kuuliaisesta suhtautumisestaan raskausajan suosituksiin.

4.2 Fitin vahvuudet ravinnossa

Fit on selkeästi suuntautunut lehti, mikä on yksi sen suurimmista vahvuuksista. Kun lehdellä on tarkat teemat, joihin keskitytään, on näkökulmien ja juttuaiheiden valikoiminen sujuvaa. Lukija tietää, mitä lehdeltä odottaa, ja lehti osaa vastata odotuksiin. Lehden sisältö mahtuu kannessa mainittujen yläkäsitteiden, liikunta, hyvä olo, ravinto ja terveys, sisälle. Näkökulmat valikoituvat näiden teemojen perusteella. Tämä helpottaa lukijaa. Fitin yleinen, toistuva näkökulma ravintoon on keveys ja ruoan yhdistäminen painonhallintaan. Näkökulma sisältyy koko lehden sisältöön. Se on etu lukijalle, joka voi luottaa lehden ravintojuttujen ja -reseptien olevan sopivia painoan tarkkailevalle. Ruokavalio-ohjeita on turvallista noudattaa ja kokeilla reseptejä sekä Fitin esittelemiä uutuustuotteita.

Monipuolisuus on toinen suuri vahvuus. Vaikka Fit on ensisijaisesti liikuntalehti, ei se rajoita näkökulmiaan vain liikuntaan. Kuten tutkimuksessani havaitsin, käsitellään ravintoa lehdessä monesta eri näkökulmasta. Niin terveys, nautinto kuin uutuustuotteet ja reseptitkin löytävät lehdestä paikkansa. Usein vinkataan myös kokeilemisen arvoisista herkuista ulkomailla. Lisäksi Fit tuo esille julkisuudesta tuttujen henkilöiden ravintoajatuksia laajemmin kuin muut kotimaiset lehdet. Lehdessä myös käsitellään teemoja onnistuneesti rinnakkain. Samassa artikkelissa voidaan käsitellä tietty aihe niin liikunnan, ravinnon kuin terveydenkin näkökulmasta. Teemojen yhdistely ja niiden käsittely rinnakkain antavat jutuille sisältöä ja syvyyttä.

Fitillä on numerosta toiseen toistuva, omanlainen tyyli. Lehden yleisote on rento ja usein humoristinenkin. Jutuissa käytetään värikästä kieltä, sanaleikkejä, murteita ja puhekielisyyksiä. Artikkelit ovat sujuvia ja helppolukuisia, ja asiat on tehty lukijalle ymmärrettäviksi. Artikkelit eivät ole erityisen syväluotaavia tai monimutkaisia, vaan helposti tartuttavia. Jutuissa painotetaan usein teorian sijaan konkretiaa, mikä on yksi lehden selkeistä vahvuuksista. Lukijalle ei tarjota vain tietoa, vaan helposti omaksuttavia käytännön vinkkejä. Käytännönläheisyys ja rento ote helpottavat lehteen tarttumista, mikäli sen teemat eivät ole kovin tuttuja. Tämä näkyy hyvin erilaisissa syömiseen liittyvissä ja ruokavalio-ohjeissa, jossa lukijalle tarjotaan esimerkiksi päivän ruokalista esimerkkiateriain. Konkretia on teema, joka toistuu läpi lehden jokaisessa jutussa. Jopa

tuote-esittelyissä esitetään käyttötarkoitus uudelle elintarvikkeelle. Fit kirjoittaa teoreettisistakin aiheista helppotajuisesti ja tuo ne lähelle lukijaa lukuisin esimerkein. Aiheisiin on helppo tarttua ja ne on helppo sisäistää Fitin juttujen avulla. Lukijan on helppo ottaa Fitin ohjeet käyttöön arjessaan ateriaesimerkkien ja muiden käytännön vinkkien ansiosta.

Yksittäisistä teemoista tai juttusarjoista Fitin parasta tarjontaa on ehdottomasti Mitä söin tänään. Mitä söin tänään -sarjan laajuista, julkisuuden henkilön syömistottumuksiin keskittyvää, artikkelia ei muissa Suomen lehdissä ole. Kyseinen artikkelisarja on lehden parhaiten koostettuja ja saa mahdollisesti myös vähemmän liikunnasta kiinnostuneen lukijan tarttumaan lehteen kiinnostavan henkilön ansiosta. Lehti onnistuu pääsääntöisesti löytämään palstalle kiinnostavia henkilöitä ja kiinnostavia ajatuksia. Ruokapäiväkirja tyydyttää sopivasti lukijoiden uteliaisuutta ollen silti asiallista journalismia. Ja ketäpä ei kiinnostaisi, mitä valtakunnan kaunottaret syövät?

Mitä söin tänään monipuolistaa Fitin ravintoaiheita tuomalla linjasta poikkeavia mielenkiintoisia esitteitä esiin. Lisäksi sarja käsittelee syömistottumuksia ihailtavan monipuolisesti: Heli Kajo (Ferrante 2012, 58–61) nauttii hyvällä omatunnolla viinistä ja ranskalaisista Jutta Gustafsbergin (Ferrante 2012, 58–61) ruokavalion koostuessa tarkkaan punnituista raejuustoista ja palautusjuomasta. Mitä söin tänään näyttää, ettei ruokailun tarvitse olla vain kalorien laskemista, vaan siihen täytyy löytää oma, itselle sopivin ote. Koska Fitin tarjoama ravintonäkemyksensä on muuten suhteellisen yksipuolinen, on tämä palsta enemmän kuin paikallaan ja antaa lukijalle oivalluksen siitä, että tasapaino on tärkein ja jokainen löytää itselleen parhaiten sopivan ruokavalion vain kokeilemalla. Lisäksi palstalla pääsevät esille erikoisruokavaliot, jotka eivät muuten lehdessä suuremmin näy. Tällaisia ovat olleet muun muassa kasvissyönnön, raakaruokailun ja veriryhmädieetin. Palsta tuo myös lehden sisältöön kaivatun rentoutumishetken. Kun lukee sivutolkulla vinkkejä tismimpään kehoon ja karsittuun ruokavalioon, on vastapainona hyvä nähdä, että suosikkilaulajakin syö juustopastaa ja näyttää silti hyvältä ja hyvinvoivalta.

Henkilöjutut julkkiksista ovat yleisesti Fitin vahvaa osaamista. Samankaltaisia artikkeleita ei näin laajana ole muissa naistenlehdissä. Henkilöjutuillaan Fit eroaa muista genrensä kotimaisista lehdistä. Henkilöjutut tarjoavat tutuista julkisuuden henkilöistä erilaisen näkökulman kuin yleisnaistenlehdet keskittymällä henkilön ruoka- tai liikuntatottumuksiin. Henkilöhaastatteluissakin Fitin vahvuus on siis sen rajattu aiheisto ja näkö-

kulmat. Kotimaan lehtikentältä ei löydy kilpailijaa tämän kaltaisille jutuille. Hyvillä henkilöhaastatteluilla on myös mahdollista houkutella lehden pariin lukijoita, jotka eivät muuten ole sen sisällöstä kovin kiinnostuneita.

4.3 Fitin heikkoudet ravinnossa

Fitin suurin puute ravintojutuissa on se, ettei lehti pysy niin sanotusti aallonharjalla ravintoasioissa. Lehti on harvoin edellä aikaansa tai edes ajassa. Aiheeseen tartutaan viiveellä eli moni kotimainen julkaisu tai internetsivusto on puinut aihetta jo aiemmin. Nykyhetken ruokatrendit eivät myöskään näy lehden sisällössä kovinkaan. Suurista trendeistä esimerkiksi luomun ja kasvissyönnin suosiminen ei ole Fitissä esillä. Ruokaan liittyvät ohjeet ja reseptit perustuvat pitkälti liha- ja maitotuotepohjaiseen ruokavalioon. Kasvipärisiä vaihtoehtoja suositellaan harvoin, jos lainkaan. Luomuruoka ei näy artikkeleissa myöskään. Se pääsee esille ainoastaan henkilöhaastatteluiden kautta, mutta ei muussa toimituksellisessa sisällössä. Mikäli lehti pyrkii olemaan nykyaikainen tai jopa edelläkävijä, pitäisi näihin seikkoihin panostaa. Erikoisruokavaliot ja yksilökohtaiset valinnat näkyvät myös ainoastaan henkilöhaastatteluissa. Lähes sama kohtalo on kevyttrendin poistumisella. Fitin ruokasuositukset ovat yhä useimmiten vähärasvaisia ja rasvattomia. Parissa artikkelissa on kuitenkin tuotu esille myös rasvojen tärkeys, mutta yleinen ilmapiiri on kevyempi. Luvussa 2 listaamistani ruokatrendeistä Fitissä näkyy selkeästi oikeastaan vain hiilihydraattitietoisuus ja viljojen terveellisyyden punnitseminen. Hiilihydraattitietoisuus näkyy lehdessä laajasti, kuten selvitän luvussa 4.1.4. Viljakritiikki ja gluteeniton dieetti on myös lehdessä esillä, tästäkin tarkemmin luvussa 4.1.4.

Kun nykypäivänä korostetaan kasvispainotteista, mahdollisimman puhdasta ja luonnollista ruokaa, ei tämä mitenkään näy Fitin sivuilla. Ruokaohjeissa neuvotaan nauttimaan rahkaa ja lihaa eikä esimerkiksi kasviproteiinin lähteitä tuoda esille. Broileri ja maitorahka ovat varmasti jokaiselle kuntoilijalle tuttuja, joten siinäkin mielessä lukija voisi kaivata jotakin uutta. Välillä olisi hyvä tuoda ohjeistuksissa esiin erikoisruokavaliota tai erilaisia vaihtoehtoja ihan vain vaihtelun vuoksi. Toki tutut ruoka-aineet tekevät monelle aiheeseen tarttumisen helpoksi, mutta erilaisilla lähestymistavoilla voitaisiin havitella myös uusia lukijoita. Kaloreiden ja proteiinimäärien laskun ei ole pakko olla ainoa

katsantokanta kuntoilijan tai laihduttajankaan ravintoon.

Lehdessä nostetaan välillä esiin uusia muotidieettejä, mutta usein valitettavan myöhässä. Esimerkiksi jo pitkään pinnalla ollutta, monissa lehdissä ja erityisesti blogimaailmassa laajasti käsiteltyä, raakaravintoa esiteltiin Fitissä vasta lokakuussa 2012. Aiheesta kirjoitettiin useampi sivu, ohjeet aloittelijoille ja reseptejäkin. Lisäksi rinnalla oli myös muusikko Felix Zengerin haastattelu aiheesta. Lukupaketti olisi ollut siis oikein onnistunut, mikäli se olisi ilmestynyt noin vuoden aikaisemmin. Toki jutussa on voinut olla uuttakin tietoa monille Fitin lukijoille ja vähemmän ravintokeskustelua seuranneille. Mutta mikäli lehteä halutaan myydä myös ravinnosta kiinnostuneille – eikä vain tehdä ravintojuttuja liikuntaintoilun rinnalle sivuja täyttämään – pitäisi sen olla enemmän ajassa. Suomen kokoisessa maassa on erityisen haitallista olla jäljessä uusista villityksistä. Lehtiä on kuitenkin sen verran vähän, että moni ehtii lukea samat asiat ensimmäisenä asiasta raportoineesta lehdestä eikä ole enää kiinnostunut aiheesta törmätessään siihen myöhemmin eri lehdessä. Näin Fit on auttamattomasti myöhässä. Välillä ollaan hukassa myös vuodenaikojen kanssa. Laaja ruokajuttu pataruuista ei välttämättä kuulu kesäkuun numeroon (Fit 6/2012), vaan pikemminkin talviaikaan.

Ajan tasalla pysymiseen vaaditaan tiukkaa muun median seuraamista ja nykypäivänä tietysti blogien ja muiden nettijulkaisujen lukemista. Kotimaisia julkaisuja tärkeämpiä ovat ulkomaiset: jos jutusta jo kirjoitetaan Suomessa, ei voi olla enää ensimmäinen, aiheen julki tuonut. Monet suuret trendit tulevat Yhdysvalloista ja näin on myös ravinnon kohdalla. Erityisen tärkeää olisi siis seurata amerikkalaisia julkaisuja. Fitissä luetaan, ja myös ahkerasti lainataan, esimerkiksi ruotsalaista MåBra-lehteä sekä joitakin amerikkalaisia liikuntajulkaisuja, kuten Shape ja Women's Health. Lisää kuitenkin kaittattaisiin, jos halutaan olla Suomen johtava media ravintoasioissa. Kysymys kuuluukin, tahtooko Fit olla Suomen johtava ravintomedia vai keskittyä yhä liikuntaan. Ravinto- ja terveysjutut vaikuttavat yli puolen vastaajista tilaamispäätökseen (Fit lukijatutkimus 2012), joten ravintojuttuihin panostaminen kannattaa.

5 ARTIKKELINI FIT-LEHDESSÄ

Olin Fit-lehdessä harjoittelussa kolme kuukautta kevät–kesällä 2012. Tänä aikana kirjoitin lehteen useita artikkeleita, joista osa käsitteli ravintoa. Käyn tässä luvussa läpi kolme lehteen kirjoittamaani ravintojuttua. Artikkelit ovat liitteissä (liitteet 1–3).

5.1 Artikkelit Superhippusia

Artikkeli Superhippusia (liite 1) julkaistiin Fitin numerossa 6/2012. Juttu on ravintokanssi eli se aloittaa lehden ravinto-osion. Jutussa esitellään seitsemän erilaista siemenlajia sekä kerrotaan niiden käyttötavoista sekä ravintoarvoista. Jutun lähtökohtana oli oma ideani, josta päätoimittaja innostui. Tarkoituksena oli esitellä sekä tutumpia että erikoisempia siemenlajeja. Aloitin jutun teon päättämällä sopivat siemenet. Valitsin tavanomaisista siemenistä auringonkukan-, hampun-, kurpitsan- ja seesaminsiemenet. Uutuuksista otin sembramännyn, granaattiomenan sekä chia-siemenet. Tietoa siemenistä sain ravintoasiantuntijalta sekä siementen markkinoijien kautta. Artikkelissa käydään läpi parhaat ravintoaineet kunkin siemenen kohdalta sekä niiden terveysvaikutuksia ja käyttövinkkejä.

Juttu on palvelujournalismia. Sen tarkoituksena on tuoda lukijalle uutta tietoa siemenistä ja niiden terveystyödyistä. Artikkelin tarkoituksena on esitellä ruoka-ainetta, jolla voi helposti lisätä hyvinvointiaan. Jutussa esitellään tarkoituksenmukaisesti tutumpia ja hieman eksoottisempia siemenlajikkeita, jotta se palvelee suurempaa lukijakuntaa. Jos aihe ei ole vielä tuttu, on siementen käyttö helpompi aloittaa tutun kuuluisista joka markketa löytyvistä tuotteista. Säännöllisesti siemeniä käyttävät taas kuulevat uusista eksoottisimmista lajikkeista, joita voivat kiinnostuksensa mukaan lisätä ruokavaliionsa. Siemenet ovat monelle vielä vieras juttu, vaikka pähkinöitä syödään yleisesti. Artikkelit esitteleekin siemenet kevyempänä ja monipuolisena vastineena raskaille pähkinöille. Vertailun kautta siemeniin on helpompi tutustua.

Superhippusia-artikkeli oli ensimmäinen, jonka kirjoitin Fit-lehteen heti harjoitteluni alussa. Jutun idea lähti omasta mielenkiinnosta aiheeseen, joten sitä oli kiinnostavaa tehdä. Artikkeliksi syntyi helposti. Hyödyksi oli myös oma aikaisempi tietämykseni aiheesta. Tiesin myös heti, mistä saisin lisätietoja. Erikoisten siementen löytämistä helpotti jutun teko viikolle sattunut tuote-esittely Allerilla. Esittelijöiden tarjontaan kuului siemeniä ja varsinkin Suomessa tuntemattomampia lajeja, joten osan siemenistä tilasin heiltä. Loput sain ekokaupasta.

5.2 Artikkeliksi Kaalimaan kiharoita

Artikkeli Kaalimaan kiharoita (liite 2) julkaistiin Fitin numerossa 7–8/2012. Juttu käsittelee lehtikaalia. Lehtikaali oli ollut paljon esillä amerikkalaisissa ruoka- ja terveysblogeissa, muttei ollut Suomessa kovin tuttu. Idea juttuun lähti tästä. Artikkelissa kerrotaan lehtikaalin terveyshyödyistä, käyttötavoista ja saatavuudesta. Lisäksi artikkeliin sisältyy vihersmoothieresepti.

Lehtikaalia pidetään yhtenä maailman terveellisimmistä vihanneksista. Se sisältää runsaasti muun muassa antioksidantteja, lehtivihreää ja kivennäis- ja hivenaineita. Kaliumia kaalissa on kaksinkertainen määrä maitoon nähden. Kyseessä on siis huippu-terveellinen tuote, joka on kuitenkin monelle suomalaiselle tuntematon. Kaiken lisäksi lehtikaalia voi kasvattaa myös itse, ja se viihtyy oikein hyvin Suomenkin ilmastossa. Kyseessä on siis suhteellisen tuntematon elintarvike, josta moni lukija voisi olla kiinnostunut. Jutun ensisijaisena tarkoituksena on tarjota lukijalle uutta ja kiinnostavaa tietoa. Koska lehtikaali ei ole aiemmin ollut paljon esillä Suomen lehdistössä tai maassamme muutenkaan, oli siitä kirjoittaminen erityisen tärkeää ja hyödyllistä lukijalle. Artikkeliksi tarjoaa muutaman vinkin, joiden avulla kaalia on helppo kokeilla osaksi omaa ruokavaliota. Smoothiet ovat nyt suosittuja ja erityisesti terveydestään kiinnostuneiden keskuudessa, joten smoothieresepti on oivallinen apu ensikertalaisille käyttäjille. Uusia tapoja on helpoin ottaa käyttöön osana vanhoja tottumuksia.

Haastattelin juttuun ravintovalmentaja Kaisa Jaakkolaa. Valitsin Jaakkolan löydettyäni internetistä hänen kirjoittamiaan blogitekstejä lehtikaalista. Juttu syntyi helposti eikä

sen tekemisessä ilmennyt ongelmia. Tämänkin jutun tekemisessä oli apuna oma tietämykseni aiheesta.

5.3 Artikkelin Makeaa ruukun täydeltä

Artikkeli (liite 3) julkaistiin Fitin numerossa 9/2012. Makeaa ruukun täydeltä paneutuu stevian käyttöön makeutusaineena. Artikkelin näkökulma on valmiiden makeutusaineiden sijaan stevian kotikasvatuksessa. Siinä kerrotaan perusteet stevian kasvatukselle ja käytölle sekä hieman kasvin historiaa. Stevia nousi aiheeksi kahdesta syystä: ajankoh-
taisuudesta ja Fitiin sopivasta kalorittomuudesta.

Stevia on noussut suomalaisten tietoisuuteen vuonna 2012, kun sen käyttö elintarvikkeena sallittiin EU:ssa. Stevia sopii hyvin nykyhetken hiilihydraattien välttelyyn, sillä se ei makeudesta huolimatta sisällä lainkaan kaloreita. Stevia sopii siis makeuttajaksi niin karppaajalle, laihduttajalle kuin sokeria muuten vältteleville. Koska kaupan jalostetut steviamakeuttajat ovat monelle jo tuttuja ja hyllyltä löytyy suurten valmistajien stevialimujakin, haluttiin juttuun tuoretta näkökulmaa. Tämän vuoksi jutun keskiöön nousi stevian kotikasvatus. Makeuttajaa saadaan viherkasvi stevian lehdistä. Kasveja saa ostettua Suomessakin puutarhaliikkeistä, ja niiden kasvattaminen onnistuu kätevästi kotona. Vaikka artikkeli ei ole pitkä, käsitellään siinä pääpiirteissään stevian kasvatus sekä erilaisia käyttötapoja. Jutussa kerrotaan myös kasvatuksen kustannuksista ja stevian ostopaikoista. Artikkelin tarjoaa kiinnostuneelle kattavan paketin perustietoja aiheesta. Artikkelin perusteella lukijan on helppo tutustua aiheeseen paremmin ja rohkaistua kokeilemaan kotikasvatusta. Kasvatuksen positiivisena puolena nostetaan vielä esille sen edullisuus. Kaupan valmiit tuotteet tulevat huomattavasti kalliimmaksi.

Steviasta valmistetut makeutusaineet olivat minulle jonkin verran tuttuja, mutta makeuttajan valmistamiseen kotona en ollut perehtynyt. Aloitin jutun teon taustatutkimuksella internetissä ja luin joitakin aiheeseen liittyviä artikkeleita. Etsin asiantuntijan haastateltavaksi Hyötykasviyhdistyksestä, josta saa tietoa kaikesta kasveihin liittyvästä. Haastateltavan tavoittamisessa oli hieman hankaluuksia.

5.4 Oppimani asiat juttuja tehdessä

Artikkelit olivat keskenään samankaltaisia. Juttujen julkaisupalsta eli ravintokansi ja pituus olivat samat, samoin kuin viitekehys eli terveys ja ravinto. Artikkeleissa ei ollut väliotsikoita tai esimerkiksi faktalaatikkoja. Kun tarvittavat tiedot oli hankittu, valmistui juttu hyvinkin nopeasti sen helpon muodon takia. Kun juttuja oli tehnyt yhden, syntyivät seuraavat kokemuksesta.

Artikkeleita suunniteltaessa piti ottaa huomioon, mikä on Fitin tyyli ja millaisia näkökulmia ravintoon lehti tarjoaa. Artikkeleista tehtiin nopealukuisia ja helposti ymmärrettäviä. Jokaiseen juttuun haluttiin konkretiaa ja selkeitä esimerkkejä. Tarkoitus oli tarjota lukijalle hyödyllistä tietoa ja vastata tekstissä kysymyksiin, joita lukijalle aiheesta mahdollisesti herää. Fitin tyyli on rento ja helposti lähestyttävä. Otsikoinnissa ja tekstissä harrastetaan paljon sanaleikkejä ja värikästä kieltä. Minulla oli tyyliä vähän opettelemista, sillä en aina ollut samaa mieltä kieliseikoista. Lehden tyyliin kuitenkin kuuluu toisinaan esimerkiksi murre sanat tai muut puhekielen erikoisuudet, joista itse en erityisesti välitä painetussa artikkelissa.

Jokaisessa kolmesta jutussani näkyy kolme yhtenäistä näkökulmaa. Nämä ovat terveellisyys, keveys ja trendikkyys. Jokainen esiteltävä ruoka-aine, eli siemenet, lehtikaali ja stevia, ovat terveellisiä tuotteita. Siemenet ja lehtikaali tuovat ruokavalioon erilaisia tärkeitä ravintoaineita. Stevia on terveellinen vaihtoehto sokerille ja keinomakeuttajille. Kaikki tuotteet ovat myös kevyitä. Siemeniä suositellaan kevyenä vaihtoehtona pähkinöille ja stevian kalorittomuus mainitaan. Kaikki ruoka-aineet ovat myös nykyhetken trendejä. Yhteen artikkeliin sisältyy helposti monta Fitin suosimaa näkökulmaa. Tämä piti ottaa huomioon sekä aihetta valittaessa että juttua kirjoitettaessa. Jokaisessa artikkelissa annetaan yksinkertaisia vinkkejä siihen, miten kyseiset ruoka-aineet voi helposti ottaa osaksi omaa ruokavaliota. Fitille ominaista on konkreettisten ohjeiden antaminen. Ruuasta ei puhuta ainoastaan teorian tasolla, vaan autetaan lukijaa tarttumaan aiheeseen käytännön esimerkkien avulla. Lukijan palvelu on lehdelle tärkeää.

6 POHDINTA

Tutkielmani tavoitteena oli selvittää, millainen on Fitin näkemys ravinnosta ja ruuasta. Millaisista näkökulmista ruokaa lehdessä käsitellään ja miten hyvin ajan henki erilaisine trendisuuntauksineen ja -dieetteineen lehdessä näkyy? Tutkimusmenetelmäksi valikoitui sisällönanalyysi, koska tutkimuksen pääaineistona on Fit-lehden numerot. Tutkimuksessa ilmeni, että Fitissä kirjoitetaan ravinnosta monipuolisesti ja erilaisin teemoin. Löysin viisi pääkategoriaa, johon jaoin lehden ravintoartikkelit. Kategoriat ovat laihdutus ja ulkonäkö, terveys ja hyvinvointi, trendit, uutuuudet ja erikoisruokavaliot, nautinto sekä henkilökohtaiset mielipiteet. Vaikka teemoja ja aiheita on monia ja hyvinkin vaihtelevista aiheista, ilmeni, että painonhallinnan näkökulma on jollain tavalla osa lähes jokaista ravintoartikkelia. Tutkimukseni perusteella Fitin vahvimpia ravintojournalistisia puolia ovat konkreettisuus sekä henkilöhaastattelut ja erityisesti Mitä söin tänään -juttusarja. Se tuo jotain uutta ja kiinnostavaa suomalaiselle ravintojournalismin kentälle. Fitin suurimmiksi heikkouksiksi analyysi osoitti ongelmat ajan hengessä pysymisen kanssa sekä todellisten uutisten tai aallonharjalla olemisen puutteen.

Analyysin tulos yllätti itseni hieman. Kuvittelin tuntevani lehden hyvin ja oletin mielikuvieni sen sisällöstä pitävän pitkälti paikkansa. Näin ei kuitenkaan aivan ollut. Analyysia aloittaessani pääolettamukseni oli, että suuri osa Fitin ravintoartikkeleita on laihdutusjuttuja. Varsinaisia painonpudotukseen keskittyviä juttuja oli tutkimusaineistossa kuitenkin yllättävän vähän. Painonhallinnan näkökulma tosin ilmeni lähes jokaisessa artikkelissa. Tiesin lehden käsittelevän ravintoa monipuolisesti, ja tämän analyysikin osoitti todeksi. Analyysi näytti todeksi myös epäilykseni siitä, ettei Fit pysy ravitsemusasioissa aallonharjalla. Useaan otteeseen analyysia tehdessäni mietin, mikä on Fitin tavoitteena ravintojournalismin saralla. Kiinnostaako lehteä olla myös varteenotettava ravintojulkaisu vai haluaako se ennen kaikkea olla vain liikuntalehti. Jos ensin mainitun kaltaisia tavoitteita on, on lehdellä vielä paljon tehtävää asian eteen.

Ajallisesti opinnäytetyöni onnistui hyvin. En tehnyt tarkkaa aikataulua: takarajana oli se, että ennätän valmistumaan jouluksi. Tein tutkielmaa pienissä osissa ja se eteni hiljalleen. Vaikka jossain vaiheessa vaadittu pituus tuntui saavuttamattomalta, ei siihen yltä-

minen loppujen lopuksi ollutkaan vaikeaa. Olin tyytyväinen valitsemaani aiheeseen. Koska se valikoitui omasta kiinnostuksestani, jaksoin innostua asiasta loppuun asti. Opinnäytetyön onnistumisen ja erityisesti sen tekemisen mielekkyyden kannalta aiheen valinta on todella tärkeää. Vaikka itselleni sopivan aiheen löytämiseen kului aikaa ja matkalla luovuin monesta aiotusta aiheesta, kääntyi kaikki lopulta parhain päin. Koen hyötyneni opinnäytetyön teosta eniten juuri oikean aiheen ansiosta. Tutkimusta tehdessäni opin tietysti uutta Fitistä sekä ravintojournalismin ja liikunta- ja hyvinvointilehtien kentästä.

Sisällönanalyysia käytettäessä analyysista tulee suhteellisen yksiulotteinen, kun perehdytään ainoastaan tiettyyn julkaisuun eikä esimerkiksi tehdä vertailua. Analyysin tulokset eivät myöskään tämän takia ole yleistettävissä, vaan koskevat ainoastaan Fit-lehteä. Fitinkin osalta tulokset kertovat vain aineistona olleista numeroista, ei lehden kehityksestä sen julkaisuvuosina. Tämän kaltaisen analyysin tulokset toimivatkin kenties parhaiten lähtökohtana lisätutkimukselle tai -perehtymiselle. Jotain toista tutkimusmenetelmää tai -tapaa käyttämällä analyysista olisi voinut tulla laajempi ja syväluotaavampi.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa, mikäli Fit-lehteä halutaan uudistaa. Se on hyvä pohja, kun pohditaan ravintojournalismin tärkeyttä ja painotusta lehdesä. Analyysi antaa hyvän suunnan sille, mihin lehden kannattaa kiinnittää huomiota, mikäli se haluaa panostaa ravintopuoleen. On Fitin omista intresseistä ja tavoitteista kiinni, otetaanko tutkimustulokset lehdessä huomioon. Jos lehti ei halua panostaa ravintopuoleen, vaan jatkaa vanhalla liikuntalinjalla, ei analyysin tuloksista välttämättä välitetä niin paljoa. Toki nykyiseen linjaan voi tehdä myös pieniä muutoksia ottamalla silloin tällöin artikkeleita tehdessä huomioon vaikkapa kasvisruokavalion. Tämä toisi lehteen nykyaikaisuutta helposti ja pienellä vaivalla.

LÄHTEET

Aller Media. 2012. Allerin Fit-lehti sai tuhansia uusia lukijoita, paljastaa tuore kansallinen mediatutkimus. Hakupäivä 20.9.2012. <<http://www.aller.fi/fi/allerin-fit-lehti-sai-tuhansia-uusia-lukijoita-paljastaa-tuore-kansallinen-mediatutkimus>>.

Bonnier Magazines. 2011. Kunto Plus. Hakupäivä 14.10.2012 <<http://www.bonniermagazines.fi/mediamyyni/lehtien-mediatiedot/kunto-plus>>.

Borg, P. & Hirvonen, S. 2009. Syö hyvin ja laihtu! Helsinki: Otava.

Borg, P. 2012. Vuoden 2012 ruokatrendit. Hakupäivä 15.10.2012 <<http://patrikborg.blogspot.fi/2012/01/vuoden-2012-ruokatrendit.html>>.

Dahlqvist, A. & Höglund, M. 2010. Karpin tapaan keittokirja. Helsinki: Readme.fi.

Evira. 2012. Ennätysmäärä uusia luomutiloja ja -yrityksiä. Hakupäivä: 15.10.2012 <<http://www.evira.fi/portal/fi/evira/ajankohtaista/?bid=3112>>.

Ferrante, A. 2012. "Hyvä ruoka vaatii hyvän viinin". Fit 4 (9), 58-61.

Ferrante, A. 2012. "Olen nautiskelija ja se näkyy". Fit 4 (6), 62-65.

Ferrante, A. 2012. Oletko tulehtunut? Fit 4 (9), 64-66.

Ferrante, A. 2012. "Punnitsen kaikki ruuat". Fit 4 (3), 58-61.

Fit motivoi muutokseen. 2012. Hakupäivä 12.11.2012 <<http://www.aller.fi/fi/mediaopas/mediatiedot/fit>>.

Haikarainen, T. & Lätti, J. 2012. Vitsi, mikä vatsa! Fit 4 (4), 12-14.

Haikarainen, T. 2012. X-muotoa kohti. Fit 4 (5), 24-26.

Heinonen, S. 2011. Luomun toimialaraportti 2010. Espoo: Kurmakka - Organic Food Oy. Hakupäivä 23.10.2012 <<http://www.luomu.fi/wp-content/uploads/2012/01/LuomuToimialaraportti2010.pdf>>.

Helsingin Sanomat. 2012. Kysely: Joka kolmas syö kasvislounaan ainakin kerran viikossa. Hakupäivä 15.10.2012
<<http://www.hs.fi/ruoka/Kysely+Joka+kolmas+sy%C3%B6+kasvislounaan+ainakin+keran+viikossa/a1305594846942>>.

Helsingin Sanomat. 2011. Ruokatrendit muuttuvat nopeasti, kevyttuotteet eivät enää kiinnosta. Hakupäivä 15.10.2012
<<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Ruokatrendit+muuttuvat+nopeasti+kevyttuotteet+ei+v%C3%A4t+en%C3%A4+kiinnosta/1135268416210>>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Luomu.fi. 2011. Hyvää puhtaasti. Hakupäivä 10.11.2012. <http://www.luomu.fi/tietoja-2/hyvaa-puhtaasti/>.

Korpela-Kosonen, K. 2012. Työpaikkalounaalla halutaan lähi-, luomu- ja kasvisruokaa. Hakupäivä 15.10.2012
<http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta-2-1-palsta_uusi.aspx?id=1235811>.

Kuutti, H. 2006. Uusi mediasanasto. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Kyster, S. 2012. Hyvää pataa. Fit 4 (6), 54-58.

Lappalainen, E. 2011. Hiilihydraattien ja kevyttuotteiden kammo näkyy ruuan tuotekehityksessä. Hakupäivä: 30.10.2012
<<http://www.hs.fi/talous/artikkeli/Hiilihydraattien+ja+kevyttuotteiden+kammo+n%C3%A4kyy+ruuan+tuotekehityksess%C3%A4/1135267065248>>.

Leipätiedotus ry. Ruokavalinnat lautasella. Hakupäivä 14.10.2012
<http://www.leipätiedotus.fi/tietoa_leivasta/ravitsemussuosituksset_ja_niiden_toteutumisen/ruokavalinnat_lautasella>.

Lombardini, C. & Lankoski, L. 2012. Helsingin koulujen kasvisruokapäivä: oppilaiden reaktiot kestävien ruokailutottumusten edistämishankkeeseen. Hakupäivä 15.10.2012
<<http://www.helsinki.fi/taloustiede/Abs/DP58.pdf>>.

Lorang, L. Palmqvist, S.&Westerlund, M. 2012. Menikö kaaliin? Fit 4 (10), 54-58.

Lorang, L. 2012. Polttaa, polttaa. Fit 4 (5), 48-52.

Mansikka, H. 2011. Voista pulaa jo Suomessakin - hinta nousussa. Hakupäivä: 30.10.2012.
<http://yle.fi/uutiset/voista_pulaa_jo_suomessakin_hinta_nousussa/2955441>.

Marniemi, A. 2012. Fleksitarismista pysyvä ruokasuuntaus. Kuluttajan Nappo 1 (15), 6-7. Hakupäivä 15.10.2012
<http://www.kuluttajaliitto.fi/files/1615/nappo_nro1_2012.pdf>.

Mikä soppa! Fit 4 (3), 52-57.

Mustajoki, P. 2012. Painonhallinta ja ruoka. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 22.10.2012
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00864&p_haku=lahdutus>.

Ojala, A. 2011. Liikkujan ravinto. Hakupäivä 15.10.2012
<<http://www.dopinglinkki.fi/ravitsemus-ja-liikunta/liikkujan-ravinto>>.

Otavamedia. 2011. Kaikkien lehtien lukijamäärät. Hakupäivä 14.10.2012
<<http://mediatiedot.otavamedia.fi/tutkimus/lukijamaarat/kaikki-lehdet/kaikkien-lehtien-lukijamaarat.aspx>>.

Pietilä, V. 1973. Sisällönerittely. Helsinki: Gaudeamus.

Pietinen, P. 2005. Ruoankäyttö ja ravinnonsaanti. Hakupäivä 8.10.2012.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00013>.

Puustinen, S. 2012. Kaalimaan kiharoita. Fit 4 (7-8), 55.

Puustinen, S. 2012. Makeaa ruukun täydeltä. Fit 4 (9).

Puustinen, S. 2012. Superhippusia. Fit 4 (6), 53.

Rautio, P. 2012. Rauha vatsalle. Voi hyvin 27(2), 58-64.

Rinta, M. 2011. Ruokavalion koostamiseen vaikuttavat tekijät. Hakupäivä 8.10.2012.
<<http://www.trainer4you.fi/liikuttavablogi/tag/ravitsemuskayttaytyminen/>>.

Ruuti, M. 2012. Oikeaa ravintoa minulle. Helsinki: Gummerus.

Sanoma Magazines. 2012. Lukijaprofiili. Hakupäivä 14.10.2012.
<<http://www.sanomamagazines.fi/mediaopas/kohderyhmat-ja-lehdet/lehdet/menaiset.html>>.

Sanoma Magazines. 2012. Lukijaprofiili. Hakupäivä 14.10.2012.
<<http://www.sanomamagazines.fi/mediaopas/kohderyhmat-ja-lehdet/naiset/kodin->

[kuvalehti.html](#)>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Finriski 2012. Hakupäivä 27.10.2012. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30737>.

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2012. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Hakupäivä 14.10.2012. <<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>>.

Vilo, H. 2012. Kasvissyönnistä tuli osa-aikaista. Fit 4 (6), 67.

ravinto

Kätevät pataruuat | Tässäkö mahavaivojesi syy? | Ninja Sarasalo tykkää olla pehmeä

Superhippusia

SIEMENET OVAT superruokien aatelia, sillä tiiviissä paketissa on runsaasti laadukkaita ravintoaineita: mineraaleja, proteiinia, vitamiineja ja hyviä rasvoja. Ripottele siemeniä aamupuuroon, salaattiin tai sämpylätaikinaan. Pähkinöitä kevyempinä ne sopivat myös naposteltaviksi. Siementen ravintoaineet imeytyvät parhaiten, kun niitä liottaa yön yli.

1 Sembramännyn siemenet sisältävät hyvien rasvahappojen lisäksi A- ja E-vitamiineja. Pihkainen aromi tulee parhaiten esiin paahdettuna.

2 Auringonkukansiemenet ovat ylivoimainen E-vitamiinin lähde. Päivän saantisuositus täyttyy jo 30 grammasta siemeniä.

3 Hamppu sisältää kaikkia kehollemme välttämättömiä aminohappoja. Lisäksi omega-3- ja omega-6-rasvahapot ovat niissä täydellisessä suhteessa.

4 Granaattiomenan makeat siemenet sisältävät B2-vitamiinia ja pitävät flunssan loitolla antioksidanttiansa avulla.

5 Chiat ovat hyväksi suolistolle ja sopivat urheilijan ravinnon höysteeksi ravinnepitoisuutensa takia. Chioissa on runsaasti kuituja ja omega-3-rasvahappoja.

6 Kurpitsansiemenissä on runsaasti kivennäisaineita, ja siksi ne ovat hyvä lisä liikkujan ruokavaliioon. Pähkinäinen maku passaa salaatteihin, ja puuron seassa siemenet rouskuvat mukavasti.

7 Kuorimattomat seesaminsiemenet ovat kalsiumpitoisia. Kun surautat tehosekoittimessa kaksi desiä siemeniä ja kahdeksan desiä vettä, saat seesammaitoa, joka sisältää kalsiumia yhtä paljon kuin lehmänmaito. | Senni Puustinen

Mika Pollari



www.fit.fi 53

ravinto

Kesäkokin herkut | Onko pussidieeteissä järkeä? | Martina Aitolehden hoikkuuden salat

Kaalimaan kiharaita

AMERIKKALAISSA ruokablogeissa kohistetaan nyt lehtikaalista. Ryppyisine lehtineen se ei ole mikään kaalimaan kaunotar, mutta terveellisyttä hehkutetaan.

Supervihanneksessa on runsaasti antioksidantteja, ja sen sisältämä lehtivihreä puhdistaa elimistöä ilmansaasteista ja muista myrkyistä. Lehtikaalia kannattaa popsia myös kivennäis- ja hiivenaineiden takia. Se sisältää C-vitamiinia kaksi kertaa enemmän kuin appelsiini ja kalsiumiakin tuplasti maitoon nähden.

Lehtikaalia suositellaan erityisesti naisille, koska se lisää hyvän estrogeenin tuotantoa, joka estää rintasyöpäsoluja kasvamasta. Höyrytetty lehtikaali sitoo myös sappihappoa ja auttaa korkeasta kolesterolista kärsiviä.

Kiharaisen lehtikaalin lehdet eroavat rouhealla rakenteellaan ja voimakkaalla maullaan monista muista salaateista. Kitkeryytensä vuoksi kaalisiivuja kannattaa vokat kookosöljyssä tai murentaa kuivattuina ruokien joukkoon.

Kaalialia ei löydy vielä jokaisesta vihannestiskistä, mutta hiteiksi nousseita lehtikaalisipsejä saa jo suomalaisistakin luomukaupoista. Lisäksi kaalia on helppo kasvattaa itse, eivätkä tuholaisetkaan juuri piittaa siitä. Kasvukausi kestää pitkälle syksyyn, ja maku pehmenee mukavasti pakkasten purressa.

Senni Puustinen | Asiantuntijana ravintovalmentaja Kaisa Jaakkola | Kuva Colourbox

Lehtikaalissa on kaksi kertaa enemmän C-vitamiinia kuin appelsiinissa.

Vihersmoothie

Surauta muutama lehtikaalin lehti sekä banaani, omena ja kourallinen mustikoita tehosekoittimessa. Lisää vettä sen mukaan, miten juoksevan juomasta haluat.

ravinto

Kevyttä juureksista | Heli Kajo on valkoviinin ystävä | Tulehdusta ehkäisevä ruokavalio

Stevian lehtien
pureskelu
hillitsee
makeannälkää.

Makeaa ruukun täydeltä

KYLLÄ ETELÄAMERIKKALAISIA nythymylyttä: he ovat kasvattaneet ihmemakeuttaja steviaa jo vuosisatoja ja me vasta aloittelemme.

Vihreää makealehteä voi kasvattaa siemenistä ja taimista, joita myyvät jo monet puutarhaliikkeet. Siemenet itävät jopa viikossa, kun ne kylvetään aivan mullan pintaan. Stevia kaipaa kosteutta, joten sitä on sumutettava päivittäin, ja riittävän lämmön se saa lasitetulla parvekkeella tai kasvihuoneessa.

Stevia pärjää myös ruukussa pihamaalla, kunhan se siirretään ilmojen viileässä sisälle valoisaan paikkaan. Siellä se jatkaa kukoistustaan jopa talven yli ja hyvin hoidettuna tuottaa lehtiä koko vuoden tarpeisiin.

Lehdet kannattaa kerätä aurinkoisten päivien jälkeen, jolloin maku on parhaimmillaan. Niitä voi myös kuivattaa ja halutessaan murskata vaikkapa kahvimyllyllä.

Kalorittomista lehdistä voi keittää teetä joko yksistään tai yrttien kanssa. Se sopii kahvin makeuttajaksi, jälkiruokiin ja maitotuotteisiin, kuten pirtelöihin ja rahkoihin. Muista kuitenkin, että kuivatut lehdet ovat nelisenkymmentä kertaa sokeria makeampia!

Itse kasvatettu stevia ei ole hinnalla pilattu, sillä siemenpussi maksaa alle kolme euroa ja taimikin vain muutaman euron. I Senni Puustinen

ASIANTUNTIJANA Hyötykasviyhdistyksen toiminnanjohtaja Anu Ranta

123rf

www.fit.fi 51