Voiko terveellinen ruoka olla maukasta?

6.9.2021

Ruokavalinnoilla on merkittävä vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja yhteiskunnan terveydenhoitokuluihin

Epäterveellisen ruoan eli liiallisen suolan, sokerin ja rasvan saannin tiedetään lisäävän monia elintapasairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja sekä diabetesta. Pelkästään Suomessa sydän- ja verisuonisairauksien sekä diabeteksen aiheuttamien kustannusten on laskettu olevan miljardeja euroja vuodessa (THL, [viitattu: 3.9.2021]). Elintarviketutkimus tuottaa jatkuvasti uusia innovaatioita ja teknologiasia ratkaisuja tuotteiden terveellisyyden edistämiseen, kuten suolan, sokerin ja rasvan vähentämiseen. Kehitystyö on tehtävä tuotteen nautittavuutta muuttamatta. Tuotteiden muokkaus on osoittautunut haasteelliseksi, sillä makutottumukset muuttuvat hitaasti ja kuluttajat ovat herkkiä reseptimuutoksille. Tiedetään myös, että ruokavalikoiman lisäksi moni tekijä, kuten ruokailuympäristö, vaikuttaa ruokavalintoihin. Ruokailuympäristön muuttamisen vaikutusta terveellisen tuotteen nautittavuuteen on tutkittu hyvin vähän.

Terveellisillä tuotteilla on kaupallista potentiaalia, sillä kuluttajat ovat entistä kiinnostuneempia hyvinvoinnistaan. Lisäksi ravitsemussuositusten mukaisella ravinnolla on suora vaikutus yhteiskunnan terveydenhoitokulujen vähenemiseen.

Hyvänmakuinen ei voi olla terveellistä?

2000-luvun alkupuolella Raghunathan’n ja kumppaneiden julkaiseman tutkimuksen mukaan suurella osalla amerikkalaisista kuluttajista on vahva tunne ja intuitio siitä, että jos ruoka on terveellistä, se ei voi olla maukasta (Raghunathan, Naylor & Hoyer, 2006). Eurooppalaisissa tutkimuksissa tämän intuition ei ole osoitettu olevan yhtä voimakas, vaan pikemminkin kulttuuriin ja omiin kulutustottumuksiin vahvasti liittyvä assosiaatio (Haasova & Florack, 2019). Suomalaisten kuluttajien suhtautumista terveysmerkeillä (esimerkiksi Sydänmerkki) markkinoitujen tuotteiden ostohalukkuuteen ja miellyttävyyskokemukseen ei ole laajasti tutkittu.

SeAMK on mukana Business Finlandin ja eteläpohjalaisten yritysten rahoittamassa yhteistyöhankkeessa, jossa terveellisyysviestintään liittyvää tutkimusta edistetään yhteistyössä Turun yliopiston professori **Anu Hopian** ja Vaasan yliopiston professori **Harri Luomalan** tutkimusryhmien kanssa. Tutkimushankkeessa ”Remu: **terveellisemmäksi reformuloitujen menestysruokatuotteiden yhteiskehittäminen Etelä-Pohjanmaalla”** tuotetaan sekä kansallisesti että kansainvälisesti kiinnostavaa uutta tutkimustietoa alalta. Lisäksi tutkimustulokset mahdollisesti edesauttavat suomalaisten yritysten elintarvikevientiä, sillä liiallinen

suolan, sokerin ja kovan rasvan saanti on maailmanlaajuinen haaste.

Terhi Junkkari, ETT, yksikön johtaja, SeAMK Ruoka
Leena Arjanne, ETM, lehtori, projektipäällikkö, SeAMK Ruoka

Lähteet

Haasova S., Florack A. Practicing the (un)healthy=tasty intuition: Toward an ecological view of the relationship between health and taste in consumer judgements. Food Qual Pref, 2019; 75:39–53.

Raghunathan R., Naylor R., Hoyer W.N. The Unhealthy = Tasty Intuition and its Effects on Taste Inferences, Enjoyment, and Choice of Food Products. Journal of Marketing, 2006,70:170–184.

THL. Diabeteksen kustannukset [viitattu: 3.9.2021]
https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/diabetes/diabeteksen-kustannukset

THL. Sydän- ja verisuonitautien kustannukset [viitattu: 3.9.2021]
https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-kustannukset