

LEIPOMOIDEN LEIPIEN RUOKASUOLA VUONNA 1992



Oulun kaupunki
Ympäristövirasto
Raportti 4/1992

Oulu

LEIPIEN RUOKASUOLAPITOISUUS

Nykyisin jokainen suomalainen saa suolaa keskimäärin 10 grammaa eli melkein kaksi teelusikallista päivässä. Vaikka suolankäyttö on vähentynyt kolmannekseen siitä, mitä se oli vuosisadan alussa, kulutetaan sitä edelleen liikaa.

TARVITAANKO SUOLAA?

Ruokasuola eli natriumkloridi koostuu sekä natrium- että kloridi-ioneista. Elimistömme tarvitsee näitä molempia kivennäisaineita: ne ylläpitävät solujen nestetasapainoa ja säätelevät happojen ja emästen suhdetta. Aikuisen ihmisen elimistö kuluttaa natriumia noin 0,5 g vuorokaudessa, mikä vastaa vajaata 1,5 grammaa ruokasuolaa. Natriumin tarve on kuitenkin niin pieni, ettei sen tyydyttämiseen tarvittaisi ruokasuolaa ollenkaan. Suolaamattomastakin ravinnosta - lihasta, kalasta, maidosta ja jopa kasviksista - saisi tämän määrän, koska niissä on luonnostaan natriumia.

Pahamaineisen suolan terveysvaara piilee nimenomaan sen natriumis- sa, jonka määrän lisääntyminen soluissa on usein syynä kohonneeseen verenpaineeseen. Lisäksi suola sitoo nestettä elimistöön.

Noin puolet päivittäisestä suola-annoksesta on peräisin elintarvikkeista, joihin suolaa tarvitaan ja lisätään paitsi maun myös rakenteen ja säilyvyyden takia.

MAININTA "VOIMAKASSUOLAINEN"

Suolan käyttöä on pyritty vähentämään vaatimalla myyntipäällyksmerkintöihin maininta "voimakassuolainen", mikäli suolapitoisuus tiettyissä elintarvikkeissa ylittää annetun raja-arvon (Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä, n:o 795/1991). Ruokaleivällä, jonka kosteuspitoisuus on yli 10 painoprosenttia, on myyntipäällyksessä oltava maininta "voimakassuolainen", jos sen suolapitoisuus on enemmän kuin 1,7 painoprosenttia.

Huhtikuun alussa vuonna 1992 on tullut voimaan päätös (n:o 245/1992), jossa näitä raja-arvoja on tiukennettu. Eli ruokaleivän myyntipäällyksmerkinnöissä on oltava maininta "voimakassuolainen" tai "lisätty paljon suolaa", mikäli leivän suolapitoisuus on suurempi kuin 1,3 painoprosenttia.

Siirtymäaika myyntipäällyksmerkintöjen osalta on vuoden 1993 toukokuun loppuun asti. Eli toukokuun 1993 loppuun asti saa valmistaa ja myydä näitä tuotteita "vanhoilla" myyntipäällyksmerkinnöillä, kunhan ne ovat tämän aikaisemman määräyksen mukaiset.

LEIPIEN SUOLAPITOISUUS OULUSSA

Oulun kaupungin ympäristövirasto on tutkinut tammi-helmikuussa 1992 ruokaleipien suolapitoisuutta ja myyntipäälyysmerkintöjä Oulussa valmistetuista tuotteista. Tutkimuksessa oli mukana leipänäytteitä yhdeksältä valmistajalta. Leipänäytteitä tutkittiin kaikkiaan 34 kpl.

Suolapitoisuus ylittyi ($> 1,7$ paino%) viidessä näytteessä. Tällöin myyntipäälyysmerkinnöissä olisi pitänyt olla maininta "voimakassuolainen". Suolapitoisuudet vaihtelivat 0,8 - 2,0 painoprosenttiin. Lisäksi kolmessa näytteessä oli puutteita myyntipäälyysmerkinnöissä. Tuotteet, joissa suolapitoisuudet ylittyivät, olivat pääasiassa rukiisia.

Näyte	Nimi	T.pvm	Myyntipäällyksmerkki	Ruokasuola %
62017	VAASAN ROUHEINEN RUKIINE	20.01	EI HUOM.	1.5
62018	MYRSKYLUDON MAIJA, MUST	20.01	EI HUOM.	1.5
62019	PERUNARIESKA	20.01	PUUTTEELLISET	1.7
62020	VAASAN ROUHEINEN REVITTY	20.01	PUUTTEELLISET	1.7
62021	AAMUNTUORE GRAHAMSÄMPYLÄ	20.01	EI HUOM.	1.1
62427	HIIVALEIPÄ	23.01	EI HUOM.	1.5
62428	JÄLKIUNILEIPÄ	23.01	PUUTTEELLISET	1.9
62429	PERUNARIESKA	23.01	EI HUOM.	1.3
62430	VEHNÄSÄMPYLÄ (IRTOMYYNTI	23.01		1.4
62431	PIENI RUISLIMPPU	23.01	EI HUOM.	1.2
62617	RUISFULLA	29.01	EI HUOM.	1.4
62618	RUISREVITTY	29.01	EI HUOM.	1.8
62619	HAPANOHUT	29.01	EI HUOM.	2.0
62620	MAITOLEIPÄ	29.01	EI HUOM.	1.7
62621	KAURAJUNTTA	29.01	EI HUOM.	1.3
62642	RANSKANLEIPÄ	29.01	EI HUOM.	1.2
62643	ORSILEIPÄ, VALMIIKSI HAL	29.01	EI HUOM.	1.5
62644	RUISLIMPPU	29.01	EI HUOM.	1.4
62646	TALOUSHIIVALEIPÄ, VIIPAL	29.01	EI HUOM.	1.4
62647	PIENI VAALEA REVITTY	29.01	EI HUOM.	1.9
62944	LIMPPU	29.01		1.4
62945	PERUNARIESKA	29.01		0.8
63148	HAPANOHUT	05.02	EI HUOM.	1.8
63149	ANTELLIN KUNTOLEIPÄ	05.02	EI HUOM.	1.3
63150	ANTELLIN PORKKANASÄMPYLÄ	05.02	EI HUOM.	1.0
63151	VAALEAT LEIPÄSET	05.02	EI HUOM.	1.2
63152	UIMARIN ROUHEINEN	05.02	EI HUOM.	1.1
63400	RANSKANLEIPÄ	06.02	EI HUOM.	1.4
63401	KONTTILEIPÄ	06.02	EI HUOM.	1.2
63402	RUISRUOKALEIPÄ	06.02	EI HUOM.	1.2
63403	PATONKI	06.02	EI HUOM.	1.4
63404	PYÖREÄ GRAHAMSÄMPYLÄ	06.02	EI HUOM.	1.2
63639	HAPANLEIPÄ	11.02		1.5
63640	RANSKANLEIPÄ	11.02		1.2