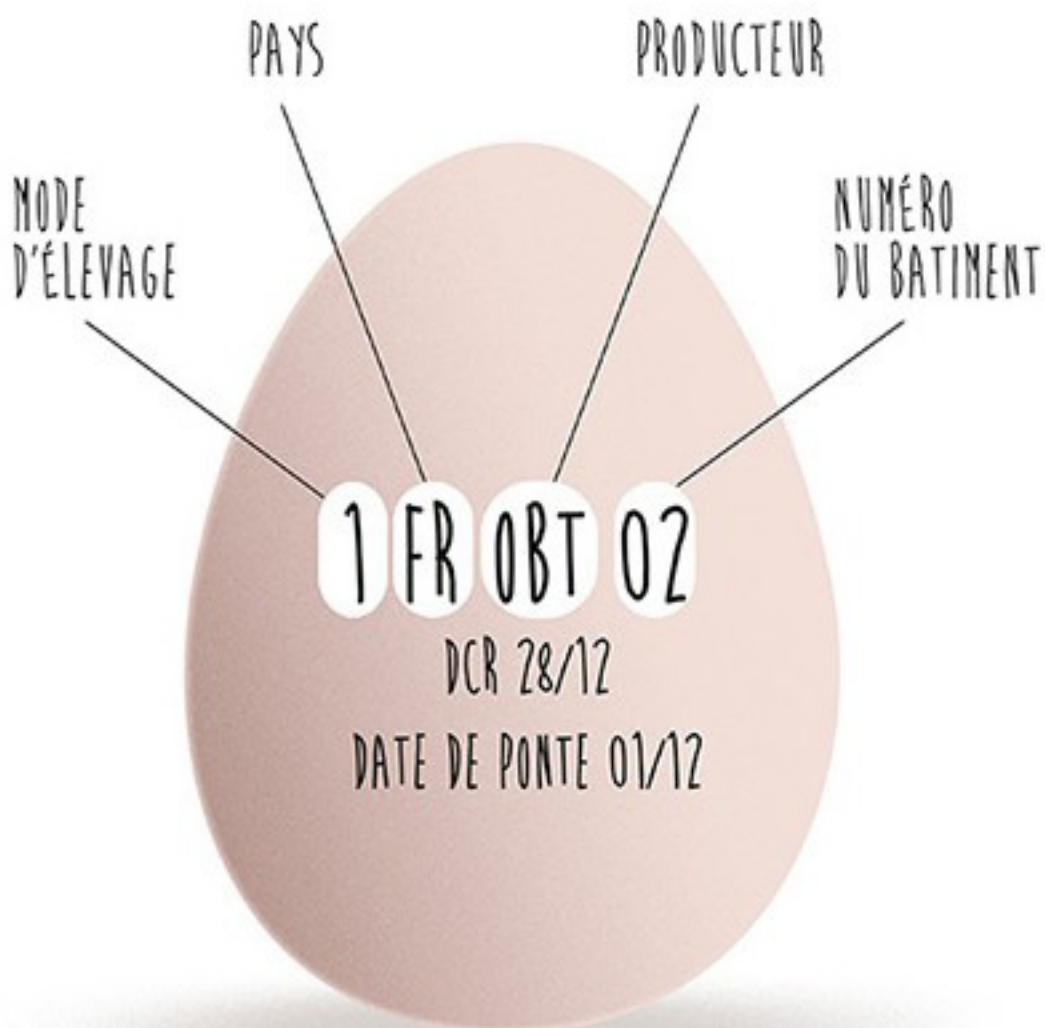


Mene munalla töihin! Älä menekään. Tai mene sittenkin...

Kananmunat ovat kuuluneet ihmisravintoon jo kauan ennen antiikin Kreikan ja Rooman päiviä, mutta vasta 1900-luvun lopulla niiden hyvä vaikutus ihmisen terveyteen asetettiin kyseenalaiseksi. Sitten taas muutettiin mieltä. Ranska on Euroopan suurin kananmunien tuottaja.



Ranskalaisen munan merkinnät kertovat seuraavaa:

Mode d'élevage

Kanojen olosuhteet

- 0 - bio
- 1 - ulkoilma
- 2 - lattialla muttei ulkona
- 3 - häkissä

Pays = alkuperämaa

FR = Ranska, BE = Belgia jne

Producteur - Tuottajan tunnus

Batiment - Rakennuksen numero

DCR = Date de Consommation Recommandée, viimeinen käyttöpäivä

Date de Ponte - munimispäivä

Munien katsotaan olevan tuoreita 9 päivää munimisesta ja käytettävissä 28 päivää munimisesta. Munia saa mainostaa tuoreina jos ne ovat alle 9 päivää vanhoja.



• Ranskan suurin

kananmunien tuottaja *Matines* tuo markkinoille vuosittain **noin miljardi munaa**. Se on yhtä paljon kuin koko Suomen tuotanto yhteensä.

- Kaiken kaikkiaan Ranskan munatuotanto on 14 miljardia vuodessa, se on suurin luku koko EU:ssa.
- **Munien kulutuksessa** ranskalaiset ovat Euroopassa vasta neljänsiä. Heitä enemmän munia syödään sekä Tanskassa, Unkarissa että Tsekeissä. Parin vuoden takainen luku ranskalaisesta munien kulutuksesta on 222 kpl per henki ja vuosi. Vastaava luku Suomessa on alle kaksisataa.
- **Kulutus Suomessa** on noin kolmannes vähemmän kuin EU-maissa keskimäärin



Munat ja terveys

ovat jo jonkin aikaa olleet taas enemmän ystäviä kuin vihollisia. British Medical Journalissa (BMJ) vuonna 2013 julkaistun metatutkimuksen mukaan kananmunat eivät suurennakaan riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai aivohalvaukseen, vaikka niitä söisi päivittäin.

BMJ:n siteeraamassa metatutkimuksessa oli yhdistetty lähes puolen miljoonan potilaan tiedot kaikkiaan kahdeksasta eri tutkimuksesta.

Hyvä Terveys-sivusto jakoi viime vuonna tärkeää tietoa kananmunien kolesterolista näin:

"Jos sinulla on kananmunien syömisestä huolimatta paljon hyvää ja vähän huonoa kolesterolia, voit jatkaa samalla linjalla. Kuulut todennäköisesti siihen joukkoon, jonka kolesteroliarvoja ruoan kolesteroli ei heilauta.

Sen sijaan jos kananmunien käytön lisääminen on kasvattanut reilusti huonon kolesterolin määrää, olet herkkä ravinnon kolesterolille. Vältä siis kananmunia.

Jätä munat väliin myös silloin, jos veresi rasva-arvot ovat huonot tai sairastat esimerkiksi metabolistia oireyhtymää tai tyypin 2 diabetesta."

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan **"Kananmunien sopiva käyttömäärä on 2-3 kpl viikossa"**

Hyvä Terveys-sivustolla viime vuonna haastateltu Wihurin tutkimuslaitoksen **professori Petri Kovanen** antoi loppuksi munansyöntiä koskien seuraavan ohjeen:

"Kohtuus kaikessa, mutta terve ihminen pääsee kyllä munalla töihin ja pitkään"

P.S. Ranskassa on menossa *crise agricole*, jonka ytimessä ovat maidon, sian- ja lehmänlihan tuottajahinnat. Seuraamme kehitystä.