

# Kas mäletad?

SHUTTERSTOCK

## Tasakaalustatud toitumise ja aktiivse eluviisiga on võimalik hoida mälu heas töökorras.

On teada tõde, et inimesed tavatsevad kurta pigem oma mälu, kui et mõistuse puudujääkide üle. Kuid kui tavakäitumises võivad kerged mäluhäired muigama panna, siis halvimatel juhtudel on asi naljast kaugel. Maailmas on saagenenud mäluhäiretega seotud rasked haigused – eelkõige Alzheimeri tõbi jm dementsused. Siiski on arstid seisukohal, et tervislike eluviisidega, sh tasakaalustatud tervisliku toitumisega on võimalik mälu langust edasi lükata ja haiguse kulgu isegi aeglustada.

Karin Lilienberg, Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud ja tegevusteraapia õppetooli juhataja rõhutab, et tasakaalustatud toitumise kõrval on väga tähtis varustada aju hapnikuga. Hapnik saab organismi aktiivse liikumisega värskes õhus.

Oma (ka liigset) magusatarbimist oleme harjunud põhjendama stiilis “minu aju vajab toitu”. Karin Lilienbergi sõnul ongi see täiesti õigestatud – aju vajab tõepoolest glükoosi, kuid – tähelepanu! – sugugi mitte nii palju fruktoosi.

### Glükoos versus fruktoos

Fruktoos on süsivesikute vorm, mida rohkesti esineb puuviljades, puuviljamahlades, isegi mees, aga ennekõike limonaadilaadsetes jookides, mille magustamiseks on enamasti kasutatud kõrge fruktoosisaldusega maisiirupit.

Fruktoos takistab organismil tunda küllastust ja nõnda hakkame sööma liiga palju, mis omakorda tekitab terviseprobleeme.

“Diabeet võib olla seotud liigse fruktoositarbimisega,” teab Karin Lilienberg. “Ületarbimine tekib eelkõige energiajookide, aga ka magustatud puuviljamahlade puhul. Puuvilju tohib ja peabki sööma kolm portsu päevas, sest nendes on ka kiudaineid, mis liigse fruktoosi väljutavad. Seevastu köögivilju võib süüa nii palju, kui isu on!”

Kuid mis on glükoos? Glükoos on keha kasutatavate süsivesiku-



“Lõhe kõrval oleme unustanud meie oma heeringa,” tõdeb Karin Lilienberg. “Mõistlik on süüa kalu, mis on pärit eri vetest, sellega vähendame toksiliste ainete ja raskmetallide saamise riski.”

te kõige lihtsam vorm. Kõik süsivesikud peale fruktoosi (ja laktoosi, mis on glükoosi ja galaktoosi segu) lagundatakse lõpuks glükoosiks.

### Eelkõige B-grupi vitamiinid

Ajutööle aitavad kaasa B-grupi vitamiinid.

**B<sub>1</sub>-vitamiini** leidub seemnetes: päevalille-, seesami-, kanepi- (kasvatatakse ka nn ohutut kanepit) jt seemned; pähklites: maapähkel, sarapuupähkel, makadaamia-, pekaani-, pistaatsiapähkel jt; sojaubades, teistes ubades ja läätsedes; täisteraviljades, idudes, pärmis ja küüslauguküüntes.

**B<sub>1</sub>-vitamiini** suurt puudust pole meie organismis täheldatud (välja arvatud alkohoolikutel), küll leidub seda alla normi pooltel eakatel.

**B<sub>12</sub>-vitamiini** tähtsust näitab tõsiasi, et dementsuse kõikide tüüpide puhul on leitud B<sub>12</sub>-vitamiini puudust, mille sümptomid on sarnased Alzheimeri tõvega. B<sub>12</sub> puudus on eakatel tavaline, seda esineb umbes 40%-l üle 65aastastel. Selle vitamiini puudus on ka peamine depressiooni põhjus. B<sub>12</sub>-vitamiin on hea ajast mürkide vabastaja, vähendab stressi ja tõstab vaimset taset.

**B<sub>12</sub>-vitamiini** leidub mereandides, kalades, siseelundites, verivorstis, piimasaadustes, lihas, munades. Viimasel ajal on toitumisteadlased taas muna au sisse tõstnud, kuulu-

tades selle täisväertuslikuks toiduaineks, mida võiks süüa ühe iga päev. Taimetoitlased saavad B<sub>12</sub> fermenteeritud toidust ja pärmist.

**B<sub>4</sub>-vitamiini** ainevahetuses moodustub letsitiin, mis on vajalik mälu protsessides.

**B<sub>4</sub>-vitamiini** allikad on lillkapsas, muna, kala, (kana)maks, kaunviljad, sojauba.

Letsitiini leidub palju šokolaadis.

Sojaga manitseb Karin Lilienberg olema ettevaatlik – seda ei tohiks üle süüa. “Meil pakutakse palju geenmodifitseeritud soja, mis suurtes kogustes kahjustab aju. Soja karta ei maksa, kuid soovitatav on kogustega piiri pidada.”

Mälule teeb head ka **B<sub>2</sub>-vitamiin**, mida leidub juustus, munades, kalas, maksas, piimas ja spargelkapsas. Samuti **B<sub>6</sub>-vitamiin**, mida leidub loomalihas, lillkapsas, maksas, nisuidudes ja täisterades.

**C- ja E-vitamiin** on kõige tugevamad antioksüdantsed vitamiinid. C-vitamiinil on kaitsev toime raskmetallide ja oksüdatiivse stressi vastu. E-vitamiin hävitab neid toksilisi aineid, mis kahjustavad aju. E-vitamiin aitab ära hoida Alzheimeri tõbe, aga ka südame-vereringehaigusi, vähki, Parkinsoni tõbe jm.

**C- ja E-vitamiini** allikad on nisuiduõli, porgandi-, päevalilleõli, seemned ja pähklid, mandlid, idud, täisterad, spargel, avokaado, mango, papaja.