

tes ei loeta kartulit ka köögiviljade gruppi kuuluvaks, vaid ta paikneb koos leiva ja teiste teraviljatoitudega tärgliserikaste toitude grupis. Seega soovitus „Vähemalt viis portsjonit puu- ja köögivilju päevas!” ei hõlma endas kartulit.

Küll aga võib toitumise seisukohast puu- ja köögiviljade (ehk ühise nimetuse aedviljad) alla lugeda ka seemned, kõik aia- ja metsamarjad ning sellised „puuviljad”, mis oma olemuselt tegelikult puuviljad ei olegi (ehk puu otsas ei kasva), nagu näiteks banaan, ananass, melon ja arbuus. Seega, soovides neid kõiki koos nimetada, tuleks kasutada väljendit aedviljad või puu- ja köögiviljad.

Toidusoovitustes kuulub puu- ja köögiviljade gruppi ka mahl, kuigi mahlu ei maksa väga palju juua, sest tööpoolest võib nendes päris palju suhkruid leiduda. Need on aga nn looduslikud suhkrud, mis satuvad mahlasse selle tootmiseks kasutatud marjadest ja puuviljadest. Tootja ei tohi mahlale suhkrut lisada või siis peab ta nimetama oma toote nektariks või mahlajoogiks.

## Kümme kõige „kasulikumat” toitu

Mis te arvate, mitu artiklit ilmus 2015. aasta kevadel kahe kuu jooksul Delfi, Postimehe ja Õhtulehe portaalides umbes selliste pealkirjadega: „10 kõige kasulikumat toitu”, „5 toitu, mida peaksid kindlasti vältima”, „7 toitu, mis aitavad kaalu langetada” jne? Vähemalt 20! Ekslikult arvatakse, et toitumises on kõik mustvalge, et on olemas kahjulikud ja kasulikud, tervislikud ja ebatervislikud toidud. Tegelikult selliseid mõisteid kasutada ei saa, sest tervislik saab olla ainult kogu inimese toitumine ja elustiil tervikuna. Kõik sõltub sellest, kui suurtes kogustes ja kui sageli üht või teist toitu süüakse. Mitmekesiselt ja muidu soovitud vastavalt toituv ja füüsiliselt aktiivse inimese tervist ei ohusta see, kui ta tarbib korra kuus kartulikrõpse, mida enamik inimesi nimetab esimeste seas, kui jutt käib kahjulikest toitudest, küll aga ei oleks hea neid tööpoolest süüa sagedamini kui paaril korral kuus, seda nende suure rasva- ja soolasisalduse ning peaaegu olematu vitamiini- ja mineraalainesisalduse tõttu.

Teisest küljest, kuigi inimene peaks sööma päevas vähemalt viis portsjonit

puu- ja köögivilju, ei ole kindlasti hea, kui sellest juhised innustust saanuna hakatakse päevas kilode kaupa näiteks vaid banaan sööma. Samuti ei saa heaks kiita seda, kui inimene valdavalt kapsasalatist toitub, pidades sellist teguviisi väga tervislikuks. Ühekülgne toitumine jätab organismi ilma paljudest vajalikest toitainetest, sellest ka soovitus mitmekesisemalt toituda – inimese vajab toite igast toidugrupist.

Aeg-ajalt kasutavad inimesed osa toitude kohta sõna rämpstoit. Ükski toit ei ole oma olemuselt rämp, kuid osas toitudes on meile vajalikke toitaineid rohkem kui teistes. Seetõttu saamegi pigem rääkida toitudest, mida soovitatakse süüa sagedamini ja/või suuremas koguses, ning toitudest, mida oleks parem süüa harvem ja/või väiksemas koguses. Kui toiduainet on töödeldud rohkem, temas on palju



rasva ja/või suhkrut ning vähe kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid, siis on parem selliseid toite harvem ja väiksemas koguses

Soovitus „Vähemalt viis portsjonit puu- ja köögivilju päevas!” ei hõlma kartulit.

süüa. Peamiselt on sellisteks toitudeks maiustuste ja soolaste näkside gruppi kuuluvad toidud.

## Üks toit kõik: toiduained, toitained, toidulisand, toidu lisaaaine

Kui keegi kirjutaks lause „Nägin loomaaias loomi ja elevanti”, siis vähemalt eesti keele õpetajad jooniksid selle tugevasti punasega alla, kuid kasutada ühes lauses sõnu toit ja toiduaine tundub enamikule täiesti normaalne. Tegelikult on toiduaine üks osa üldmõistest toit. Kuna sõnadel roog ja toiduaine võib vahel olla päris keeruline vahet teha, siis kõige kindlam olekski kasutada sõna toit, mis hõlmab absoluutselt kõike söödavat-joodavat. Toiduaineteks on näiteks porgand, jahu, piim, liha, kartul, õun, suhkur ja muu, mida me kas sööme kohe või millest me hakkame rooga valmistama.

Roog kui selline (salat, supp vm) on aga saadud toiduaineid külm- või kuumtöödeldes. Piir toiduainete ja roogade vahel on mõnikord üsna ähmane, sest paljud toiduained koosnevad juba iseenesestki mitmest komponendist (nt šokolaad, leib), samas peetakse roogade puhul siiski üldjuhul silmas rohkem neid toite, mida nohkahvli-lusikaga taldrikult süüakse.

Täiesti erinevad asjad on aga toiduained ja toitained ning toidulisand ja toidu lisaaained. Toitained on ühendid, millest toiduained koosnevad, ning nende alla

kuuluvad eluks vajalikud energiat andvad rasvad, valgud ja süsivesikud ning energiat mitteandvad vesi, vitamiinid ja mineraalained. Toidus leiduvat kaltsiumi, fosforit, magneesiumi, rauda jm nimetatakse mineraalaineteks, kui te neid aga kusagilt kaevandate, siis mineraalideks. Tihti kasutatakse energiat rääkides ka mõistet kalorid, kuid see ei ole korrektne, sest energiat väljendatakse kilokalorites, mis on tuhat korda suurem ühik.

Toidulisandiks on näiteks vitamiinide või mineraalainete preparaadid, mida võetakse siis, kui toiduga mõnda