

toitainet piisavalt ei saa. Toidu lisaained on aga ained, mida lisatakse toidule selle valmistamise käigus, et parandada toidu omadusi: maitset, konsistentsi, lõhna, säilivust vm. Kindlasti ei peaks panema toitu riulile tagasi sellepärast, et ta sisaldab näiteks lisaaineid E140, E160a või E330 – need on täiesti normaalsed ja ka nn looduslikku päritolu toidus leiduvad ühendid nagu klorofüllid, β -karoteen ja sidrunhape. Lisaainete maksimumkogused, mida toitudes kasutada tohib, on ette antud ja ohutud ning inimesed, kel ei esine lisaainete vastu tundlikkust ning kes toituvad mitmekesiselt, valmistades toitu peaaesjalikult ise ja töötlemata toorainest, ei peaks lisaainete saamise pärast kindlasti muret tundma.

Kuidas oleks siis ikkagi pidanud seda kirjatööd alustama, et see oleks nii sisult kui vormilt korrektne olnud? Näiteks nii: „Puu- ja köögiviljad nagu näiteks õunad, pirnid, porgandid ja kapsad ning nendest valmistatud salatid sisaldavad palju vitamiine, kiudaineid ja mineraalaineid ning on seetõttu toidud, mida tuleks süüa rohkem ja sagedamini. Mõnikord võib puuviljade asemel juua ka mahlu, kuigi need võivad sisaldada üsna palju nn looduslike suhkruid ning anda seetõttu palju

Kahtlustavalt tuleb suhtuda veebilehtedesse, mis väidavad, et on ainukesed, kes teemat valdavad.

energiat. Kartulikrõpse ja selliseid toite, mille koostises leidub teatud lisaaineid (nt sünteetilisi toiduvärve) või palju meile vähem vajalikke toitaineid (nt naatriumi), tasuks süüa väiksemas koguses ja harva.”

Soovitused toitumislase teabe hankimiseks

Nüüd, kus mõisted on selged, ka mõni soovitus toitumislase teabe hankimiseks.

Kõige esimene ja olulisim nõuanne on



vaadata, kust info pärineb ja kas allikas on usaldusväärne. Kes lehte haldab – on see riigiasutus, kasumit mittetaotlev organisatsioon, erialaselts, äriettevõtte või hoopis eraisik? Kui teame lehe haldajat või tekstide autorit, tuleks järgmisena vaadata, kas pakutava info juures on olemas ka viide või viited selle allikale. Nii saad kontrollida, et pakutavat infot ei ole kontekstist välja võetud ega veebilehe omaniku kasuks moonutatud. Algallika puudumine peaks lugeja ettevaatlikuks tegema.

Kui kahtled, kas näiteks teadlased, kelle nimed on mingi väite juures, ka reaalselt eksisteerivad või on need nimed esitatud ülikooli või muu asutuse märketa, siis guugelda nimesid internetist. Usalda neid, kel on akadeemiline taust. Kui leiad infot, mille usaldusväärsus sa kahtled, siis otsi teistelt veebilehtedelt selle kinnituseks veel vähemalt kaks viidet. Kui mitu eri allikat annab teema kohta samasugust teavet, on see tõenäoliselt ka õige ja asjakohane.

Kahtlustavalt tuleb suhtuda veebilehtedesse, mis väidavad, et on ainukesed, kes teemat valdavad, või et ainult nende pakutavad faktid on õiged. Kommertseemärkidel loodud veebilehtede kõrval tuleks kriitiline olla ka kõikvõimalike blogide ja foorumitega, kus nõu ei anna professionaalset väljaõpet saanud inimesed. Eraisikute või teatud eluviisi propageerivate ühenduste-seltside kodulehtedel olev info on sageli isiklikest eelistustest kallutatud ja mõnikord ka müütidel põhinev.

Lõpetuseks – kasuta oma vaistu. Ohusignaalideks on liigne müügijutt, tõestamata väited, „kollased” pealkirjad jmt. Tuleb mees pidada, et internet on avalik infoallikas, igaüks võib luua veebilehe ja avaldada seal terviseetematist informatsiooni, ehkki tal pole selleks vajalikku kvalifikatsiooni. Terve talupojamõistus peab aitama otsustada, kas pakutav info on tõene või väär. Mõtetera, et kui miski tundub liiga hea, et olla tõsi, siis ilmselt see nii ongi, kehtib siin eriti. ▀