

Algus lk 635

Veidi väiksemad on kaod mineraalainete osas, keeduvee ärakasutamisel on need pea olematud. Juurviljade keetmisel ilma keeduvee kasutamise-ta võib aga näiteks kaaliumi kadu olla kuni 55%, magneesiumil 40% ja raudal 25%. Fütotoitainete sisaldus kuumtöötlemise käigus samuti väheneb, kuid nende omastatavus paraneb.

Kas ka töötlemata seistes võib puu- ja köögiviljade vitamiinisaldus väheneda?

Kohe pärast koristamist algavad puu- ja köögiviljades ensümaatilised lagunemisprotsessid, eelkõige vitamiinide kadu. Seepärast tuleb suurt rõhku panna aedviljade õigele säilitamisele.

Toitainete kadu toimub valguse, õhu ja soojuste toime. Halvnevad ka maitseomadused, sest aromaatsed ained haihtuvad kiiresti. Kõige kiiremini väheneb C-vitamiini-, siis B-rühma vitamiinide ja karotenoidide sisaldus.

Valguse toime võib näiteks spinatis, lehtsalatis, lehtpeedis ja värskes kapsas leiduv C-vitamiin hävida pea täielikult umbes kolme päevaga. Juur- ja viliköögiviljades säilivad vitamiinid pisut pa-

remini. C-vitamiini saamise koha pealt on kevaditi soovitatav süüa kaalikat, kuna selles puudub C-vitamiini lagundav askorbinaas ning C-vitamiini sisaldus õigetele hoiutingimustel ei vähene.

Mida kõrgem on temperatuur, seda kiiremini toimuvad lagunemisprotsessid. Nii näiteks kaotab spinat kahe päeva C-vitamiini sisaldusest 4° juures 8%, 13° juures 38% ja 20° juures 70%. Päikese käes on kadu veelgi suurem.

Kas puuviljade-marjade asemel võib süüa ka moosi? Kas toormoosis säilivad vitamiinid paremini?

Moos kuulub tänu oma suurele suhkruisaldusele toidupüramiidi tipu ja puuviljaportsjoneid temaga asendada ei saa. Koduses moosis on suhkrut ja marju tavaliselt pooleks, kuid poest võib leida moose, milles marjade sisaldus on alla 10%. Moosi keetmisel hävib päris palju vitamiine. Näiteks tehes moosi õuntest, aprikoosidest, kirssidest või maasikatest, väheneb C-vitamiini ja folaatide sisaldus umbes 20%.

Toormoosis, kui seda säilitada pikemat aega, on C-vitamiini sisaldus tihhti veelgi väiksem kui keedetud moosis. Siin hakkab mängima rolli C-vitamiini kadu õhuga kokkupuutel, sest toor-

moosi valmistamisel satub moosi väga palju õhumulle. Toormoosi säilitamiseks lisatakse sinna enamasti ka väga palju suhkrut, mistõttu selle tarbimisel saadakse liigselt lihtsuhkruid.

Kui palju säilib vitamiine külmutatud puu- ja köögiviljades?

Köögiviljade pikaajaliseks säilitamiseks on külmutamine sobivaim meetod. Uuringud kinnitavad, et õigesti külmutatud köögiviljad kaotavad väga väikeset osa oma vitamiinisaldusest.

Kiiresti külmutatud köögiviljad kaotavad küll mingil määral C-vitamiini, kuid B₁- ja B₂-vitamiini hulk ei muutu. Ka ei vähene mineraalainete ja kiudainete sisaldus. Kui kevadisel ajal poodides pakutav valik muutub väiksemaks, viljad koledamaks ja hinnad kallimaks, siis on parim lahendus külmutatud köögiviljade ostmine ja kasutamine.

Kas hapendamine suurendab vitamiinisaldust?

Suurenedu võib mõnede B-grupi vitamiinide, näiteks B₁- ja B₂-vitamiini, niatsiini ja biotiini sisaldus. Ka võib suurenedu C-vitamiini sisaldus.

KAJA PRÜGI



SINU TERVIS ON SU ENDA KÄTES

Söö 5 peotäit värsked, külmutatud, kuivatatud või konserveeritud puu- ja köögivilju päevas. Vilju võib süüa eraldi või toidu sees.
1 peotäis = 100 g