

Söögiusust

Terviseteadlike inimeste aastaringi reegel ütleb, et nii kui Eestimaal esinevad R-tähte sisaldav kuu algab, on meie organismis kohe kõigest puudus käes. Ning siis tuleb hakata sööma mineraale, vitamiine ja muud head kraami, kuni saabub maikuu. Ilma R-ita.

Ja ennäe, ühel sügisõhtul helistaski mulle kauge-kallisugulase mesihäälse naine. Et ostke meie firma kalaõli-kapsleid.

Vaidlesin vastu, et ma praegu söön goji-marju ja Eesti õunu. Ning punast kala. Libasugulane vastu, et see kõik maksab nii palju, meie kapslid aga nii vähe. Julgesin imestada, et küsimus pole ju rahas, vaid ikka selles, mida sünn. “Te olete esimene inimene, kes ütleb, et raha pole tähtis!” peaegu karjatati telefonis.

Vaat nii. Et siis ärge mõelge, mida sööte – peasi et on odav.

Või siis ikkagi vastupidi: kui teie organism tunneb, et tahate seda või teist, siis andke kiutsusele järele. Üks lapsepõlve mälupilt viib mu koos naabritõdruktuga aia otsa, kus hirmukalt kuuse noori võrseid näksisime. Ja ükski möödakäija ei kommenteerinud, et need on ilmselt teise, kolmanda või neljanda Eesti lapsed.

Kui usute mõnesse (ime)taime või marja, sööge, ning saategi iga päevaga ilusamaks, nooremaks ja tervemaks. Sest usk ja lootus seda just teevadki.



KAJA PRÜGI

Mehed lahkuvad liiga vara

Eesti mees elab praegusajal kauem kui kunagi varem, aga sureb ikkagi varem kui keskmine eurooplane.

Statistikaameti andmetel oli 2010. aastal Eesti meeste keskmine eluiga 71 aastat. See on madalam kui Euroopas keskmiselt. Kuid medalil on ka teine külg: Eesti mehe keskmine eluiga pole kunagi nii kõrge olnud! Loodetavasti on sellest rõõmu ka Eesti naistele, kes elavad meestest keskmiselt 10 aastat kauem.

2010. aastal suri Eestis 15 790 inimest: 7763 meest ja 8027 naist. Veerand neist – 3880 inimest – suri enne 65. sünnipäeva. Pea kolmveerand enne 65. sünnipäeva surnutest olid mehed – 2788.

Tekib õigustatud küsimus: millesse need alla 65aastased mehed surid?

Esikohal olid vereringeelundite haigused; teisel õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad; kolmandal kasvajakasvaja. Kusjuures naistel olid esikohal kasvajakasvaja, teisel vereringehaigused ja kolmandal õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad.

Me ei saa kõiki haigusi ja traumasid ära hoida, ometi saaksime elada nii, et haigestumise risk oleks võimalikult väike.

Kuidas haiguste ja varajase surma eest ära joosta?

- Süüa mõistlikus koguses ja tasakaalustatud toitu.
- Liikuda vähemalt 30 minutit päevas.
- Mitte suitsetada ega viibida suitsuses keskkonnas.
- Mitte liialdada alkoholiga.
- Probleemide puhul pöörduda arsti poole.

Uurimused on näidanud, et kümne aasta taguse ajaga võrreldes on iga päev suitsetavate meeste arv vähenenud, naiste arv suurenenud. Põhi- ja kõrgharidustega suitsetajate suhtarv on peaaegu kolm ühele.

Samuti on alkoholarvitamine rohkem vähenenud 11-, 13- ja 15aastaste poiste hulgas. Kuna alkoholiga seostuvaid haigusi ja seisundeid arvatakse olevat üle 60, põhilisteks kasvajakasvaja, südameveresoontehaigused, seedesüsteemi haigused, siis annab noore põlvkonna meeste käitumine ehk alust ka lootuseks, et nende eluiga pikeneb veelgi.

TT