

# Väärtuslikud kiudained

**Inimeste elujärje paranes on toidulaud jäänud kiudainevaeseks, sest toit, mida sööme, on üha enam töödeldud, samuti leidub kiir- ja valmistoitudes üpris vähe tervisele ja kehale nii vajalikke toitaineid nagu kiudained.**

Kiudainevaene toit mõjutab eba-soodsalt nii kehakaalu kui tervist. Seepärast pööratakse maailmas aina rohkem tähelepanu toidu kvaliteedile, mille üks märksõnu on kiudainete saamine.

Peamised kiudaineallikad on teraviljatooted, köögiviljad, kaunviljad ja ka puuviljad.

Teraviljadest on kiudainete sisalduselt esikohal kaer (21%) ja tatar (14,5%). Mida enam on tera töödeldud, seda madalam on saadud toote kiudainesisaldus. Näiteks nisukliides on toidukiudu 38%, kõrgema sordi nisujahus aga 1,6%.

Kõrgema sordi nisujahust saias on kiudaineid isegi alla 1%, täisterarukkijahust leivas umbes 10%.

Rohkesti kiudaineid on ka tumedates makaronides (tatra-, kaera-, rukki-, mitmeviljamakaronides),

pruunis riisis jne. Seega on väga oluline teraviljatoodete valik igapäevatooidus.

Hommikuse mannapudru asemel on kasulikum süüa odra-, kaera- või tatraputru, saia asemel aga täisteraleiba või sepikut.

## Hea tervele kehale

Kiudaineid saame veel aedviljadest, näiteks herned, oad, porgand, kartul, kaalikas, kapsas jm.

Puuviljadest-marjadest sisaldavad rohkesti kiudaineid vaarikad, kiivid, mustikad, pohlad, maasikad, õunad, greip.

Lisaks kiudainetele sisaldavad puu- ja köögiviljad ohtralt vitamiine ja mineraalaineid.

Kiudained avaldavad soodsat mõju kolesteroolitasemele ja alandavad südame-veresoonkonna haiguste tekke riski, samuti ennetavad dibeedi teket. Kiudainerikkaid toiduaineid tuleb kauem närida – seetõttu on ajul piisavalt aega toidu omastamise registreerimiseks ja näljatunde väljalülitamiseks ning väheneb vajadus rohkem süüa.

Soolestikus jätkub kiudainete positiivne toime, kuna kiudained hoolitsevad selle eest, et veresuhkru tase tõuseb aeglaselt. Seega va-

rustatakse organismi energiaga ühtlaselt ja enesetunne on hea.

Lisaks sellele on kiudainetel võime tugevasti paisuda ja soolestikku täita ning täiskõhutunne püsib kauem.

Kiudainerikas toit hoiab lisaks ära kõhukinnisuse tekke, reguleerib soolestiku talitust ja veebilanssi, annab jõudu, aitab vältida vähktõve teket.

Kiudainete lõhustumisel sooles tekivad ühendid, mis on vajalikud soolte limaskestast rakkude toiduks.

## Päevane kiudainevajadus

Kiudained on keerulise biokeemilise ehitusega ning nendest sünteesitakse keha immuunsüsteemi toetavaid E- ja B-vitamiine ning taimseid valkaineid.

Päevane kiudainevajadus on 25–35 g. Sellest 2/3 peaks saama teraviljatoodetega ning 1/3 puu- ja köögiviljadega.

Sellise koguse kiudaineid saame, kui sööme päevas näiteks 300–400 g köögivilja pluss 250 g puuvilja pluss kolm viilu täisteraleiba.

## KAJA TORM

toitumisspetsialist,  
Figuurisõbrad  
REPRO



Kaer on teraviljadest üks kiudainerikkamaid.