



# Igal joogil oma koht

**Vedelik on organismile eluliselt vajalik, kuna vee keskkonnas toimub seedimine, vajalike ainete imendumine ning jääkide väljaviimine.**

Inimese kehakaalust moodustab vesi ligikaudu 60–65% ning ilma veeta suudab inimene elada vaid paar päeva. Kuigi vesi on meile eluliselt tähtis, on lisaks veele veel terve hulk jooke, mis pakuvad meile maitseelamusi ja toovad igapäevasesse menüüsse vaheldust. Eri olukordadesse sobivad erinevad joogid, tuleb ainult jälgida, et kõike tarbitakse mõõdukalt, sest ükski liialdus ei ole tervisele kasulik.

## Vesi – parim janukustutaja

Täiskasvanud inimese päevane vajalik veekogus on 28–38 milliliitrit kehakaalu kilogrammi kohta. See on ligikaudu 2–3,5 liitrit, millest toiduga saadakse päevas keskmiselt 1–1,5 liitrit, rasvade oksüdatsioonist tekib 300–350 ml vett ning lisaks on soovitatav juua 1–1,6 liitrit vett päevas (6–8 klaasi). Need, kellele maitseb supp ning

kes söövad viis peotäit puu- ja köögivilju, saavad toiduga rohkem vett ja siis kulub ka veeklaase vähem.

## Mineraalvesi – looduslik jook

Veidi soolakas looduslik mineraalvesi maitseb eriti hästi suurest higistamisest tulnud janu korral, kuna organism on kaotanud mineraalsooli. Meeles tuleks pidada, et regulaarne mineraalveega liialdamine ei ole hea, kuna nendes on erinev soolade hulk. Kuigi veest imendub umbes veerand seal olevatest mineraalidest, võiks joomisel jääda pigem mõõdukaks ning lugeda pakendilt, milliseid mineraalaineid vesi sisaldab ja siis teha oma valik. Samuti ei ole soovitatav mineraalvett anda alla seitsmeaastastele lastele, sest nii väikesed lapsed võivad mineraalveest saada mineraalaineid rohkem, kui nende organism vajab.

## Tee ja kohv – naudingujoogid

Teed armastatakse üldiselt mõnusa aroomi ja soojust andva efekti tõttu. Kuigi viimasel ajal on järjest populaarsemaks muutumas ka jahutatavat mõju omavad jääteed. Eestis

tarbivad eakamad inimesed teed veidi rohkem kui noored. Kui looduslikud ürditeed kõrvale jätta, siis kõige rohkem juuakse musta ja rohelist teed. Musta teed valmistatakse lehtedest, mida on enne kuumutamist ja kuivatamist fermenteeritud ehk kääritatud. Kõige kvaliteetsemaks peetakse purustamata teelehdest valmistatud teed.

Rohelise tee lehed on eelnevalt aurutatud ja kuivatatud, kuid mitte kääritatud nagu mustal teel. Rohelise tee puhul tuuakse enim esile selle tervislike omadusi, näiteks mõju ainevahetusele, antioksüdantide positiivset mõju enneaegsele vananemisele ja haigustele. Rohelise tee valmistamisel peaks sel maksimaalselt kolm minutit tõmmata laskma, et vältida joogi muutumist liiga mörkjaks. Mõne roheline tee puhul piisab aga lausa 30 sekundist.

Täiskasvanud inimene võiks päevas juua 2–4 tassi teed. Teel on kohviga võrdselt ergutav toime.

Hästi sobib õhtuseks nautimiseks punase rooibose tee, mis ei sega und, kuna ei sisalda ergutavat teiini.

Kohvi puhul tuleb pool mõnust aroomist. Sageli kuulub see lahu-