

Mahl – värskendav ja tervislik vahepala

Saabunud pimedal ajal tunnevad paljud ennast tühjaks pigistatud sidrunina, eriti kui ka suvi päikesega kitsi oli. Aga just siis on õige aeg turgutada end värskendava mahlaga, mis annab kasulikke vitamiine ning hoiab väsimuse eemale.

Mahlas on kasulike ainete kontsentratsioon suurem kui samas koguses puuviljades, aga suurem on ka energiasisaldus. Seega tuleb mahla energeetilise väärtuse, vitamiinide ja mineraalainete sisalduse tõttu lugeda toiduks. Mahl on tänu fruktoosisisaldusele hea energiaallikas hommikul, mil maksa glükogeenivarud on ööga tugevasti kahanenud, aga ka hea vahepala päeval ajal.

Lihtne rusikareegel mahla energiasalduse määramisel on: mida magusam puuvili, seda suurem on tema suhkru- ja koos sellega ka energiasisaldus. Toidusoovitustes peetakse vajalikuks süüa iga päev 200–300 grammi puuvilju või juua 1–2 klaasi täismahla.

Igal mahlal oma funktsioon

Poodi sattudes võtab mahlavalik silme eest kirjuks ja raske on teha valikut. Otsustamise teeb lihtsamaks see, kui inimene teeb endale selgeks, milline on tema vajadus, sest kõikidel mahladel on oma funktsioon.

Kahtlemata on hea valik värskelt pressitud mahl, kuid kõigist puuviljadest täismahla valmistada ei saa. Mõned puuviljad on 100% mahlana liialt happelised



või liiga tugeva maitsega ning vajavad seetõttu lahjendamist või kombineerimist teiste puu- ja juurviljadega.

Naturaalsed mahlad valmistatakse värsketest puuviljadest ning mahlad sisaldavad keskmiselt 82–90% vett, lisaks vitamiine, parkaineid, pigmente ja eeterlikke õlisid. Mahla koostis sõltub eelkõige toorainest ja selle küpsusest. Naturaalseid mahlu sobib kasutada toitade valmistamiseks või teiste mahladega segamiseks.

Toormahl on naturaalse mahla erivorm. Seda ei ole kuumtöödeldud ning mahlale ei ole lisatud teisi toiduaineid. Toormahlal peab olema viljale iseloomulik lõhn, värv ja maitse.

Naturaalsetes mahlades on hapete ja suhkrute vahekord sageli maitsemismeelele liiga harjumatu, seetõttu juuakse neid lahjendamatult suhteliselt vähe.

Täismahl ehk 100% mahl on oma maitset ja koostist naturaalsele toormahlale kõige lähedasem. Kaasajal valmistatakse täismahlu kontsentratsioonist, mida lahjendatakse



Kätsi pressitud mahlades on tõenäoliselt kõige rohkem kasulikke aineid.