

Aeg sügisreipuseks

Gustavsuitsulikult hall taevas, must maa ja lõpmata sadav vihm – tuleb tore ja aktiivne aeg! Sest inimene on täpselt nii laisk, kui laisk tal lastakse olla. Kes teist mõtles südasuvel terve ja reibas olemise peale? Käsi püsti, kes rüüpas rasvase grillvorsti kõrvale taimeteed?

Käes on aeg, mil me lihtsalt peame olema terved ja tublid. Tegemata viidet slängiliku m-tähega majandusseisu kohta, tunnistagem, et arstid teavad polkoveniku lehest palju rohkem. Kuid me ei pääse täna nii lihtsalt nende jutule.

Aga alustagem järjekorras.

Tõuseme hommikul üles ja sirutame venitame nagu kassid. Hõõrume keha kareda rätiga hommikuvärskeks.

Kui see päev on ametitöö-hooletu, siis mingem metsaande korjama. Sest oleme otsustanud nüüdsest süüa väga tervislikult. Öhtuks küpsetame õunapiruka, kuna dieedi asemel sööme lihtsalt mitmekesiselt.

Kui mingi tervisehüda kimbutama hakkab, uurime Internetist, millega võib tegu olla. Ja helistame üleriikliku perearsti numbril, et oma kahtlustele kinnitust saada. Sest isegi pikaleveninud kõha võib olla ohu märk. Alles nüüd, targa ja teadliku kodanikuna, nõuame perearsti vastuvõttu. Vas-tuvaidlematult.

Kas ma unustasin mainimast, et kõigis neis tegevustes annab teile nõu käesolev Hoia Tervist?

Masu (välja ütlesin!) ei tohiks siiski tekitada meis hirmu haigeks jäämise ees. Pigem tehkem kõik selleks, et tunda rõõmu terve olemisest. Sest isegi tead-janaine, kelle juurde tänapäeval ka kõige uskmatumate inimeste tee viib, oskab ennustada: “Rasked haigused?

Teil ei saagi neid tekkida – te olete ju nii positiivne!” Säh sulle siis klaaskuule ja kohvipaksu!

KAJA PRÜGI



Sööme

Sügisel on hea võimalus muuta oma toitumisharjumusi mitmekesisemaks ja tervislikumaks.

Puhkuste, ringireisimiste ja pikka-de öhtuste aiapidude suvi on seks korraks läbi saanud. On sügis. Kül-luse aeg. Kogumise aeg. Valikute ja uute alguste aeg.

Et toituada tasakaalustatult, pöörakem tähelepanu toiduvali-kule ja toitumisharjumustele ter-vikuna. Lihtsaim viis baasteadmis-te saamiseks on selgeks teha mõni lihtne ja töötav süsteem, nagu toi-dupüramiid, ning püüda seda ellu rakendada (vt www.inimene.ee).

Toidupüramiidi järgi peaks iga päev tarbima puuvilju-marju 2–4 portsjonit ning köögivilju 3–5 portsjonit.

Rohkem puu- ja köögivilju!

Kuigi eestlaste teadlikkus tervisli-kust toitumisest on aasta-aastalt paranenud, annab siin veel palju teha. Ebakorrapärane ja ühekiuline toitumine, rasvade ning magusaga liialdamine olid ja on endiselt suur probleem. Samuti nagu liigvähene puu- ja köögiviljade tarbimine. Just selles osas on sügis oma menüü ta-sakaalustamiseks parim aeg.

Vabandused, nagu vähene vali-kuvõimalus, kallis hind ja maitse-vaesus, mis muudel aasta-aegadel veel kuidagi kinnitust leiavad, ei saa sügisel küll kõne alla tulla.

Puuviljad, marjad ja köögivil-jad on suurepärane vitamiinide, mineraal- ja kiudainete allikas. Olles enamjaolt väikese kalorsu-sega ja vedelikurohked toiduained, võib neid üsna volilt tarbida, eriti köögivilju. Siingi tuleb välti-da liialdusi ning jälgida, et päeva-ne toiduratsioon nii energiat hul-galt kui toitainete saadavuselt siiski tasakaalu jääks.

Kuid me ei söö ju vaid kaotatud energia taastootmiseks. Söömine on nauding. Vähemalt võiks seda

olla. Nauding lõhnadest, värvi-dest, maitsetest. Erinevad aiasaa-dused koos maitsetaimedega on sinkohal asendamatud.

Katsetage ja fantaseerige. Näi-teks võib õunu, mida sügisel moo-siks ja mahlaks teeme, kasutada salatite ning kastmete valmista-miseks liha kõrvale.

Sama lugu on pirnidega. Proo-vige neist valmistada püreesid kombineerituna köögiviljadega, näiteks porganditega. Samuti so-bivad pirnivilud serveerimiseks sinkidega.

Õunad ja pirnid on head tal-veks kuivatatult talletada, et neid siis kommide-krõpsude asemel tarvitada.

Pohlad, jõhvikad, arooniad, as-telpaju- ja pihlakamarjadki taha-vad veel korjamist. Neid väikesi vitamiinipomme saab säilitada sü-gavkülmutikus, aga valmistada neist ka keediseid ja mahlu.

Toidulaua mitmekesistamiseks sobivad suurepäraselt veel seene-road. Seente tarvitamisega võik-sid ettevaatlikud olla need, kel-lel probleeme mao-sooletraktiga. Seenetoidud mõjuvad maoerguti-na ega pruugi olla kõige kergemi-ni seeditavad.

Suure toiteväärtusega sügis-an-dideks tuleb lugeda ka pähkleid ja taimedest-viljadest saadavaid seemneid. Need on organismile oluliste mono- ja polüküllastuma-ta rasvhapete allikas.

Pähkleid-seemneid saab kasu-tada nii küpsetistes-salatites kui ka lihtsalt maitstva ning toitva va-hepalana. Kõrge kalorsuse tõttu ei tasu nendega siiski liiale minna.

Söö ja liigu

Soov olla terve ja heas toonuses eeldab, et toitumise kõrval pöö-ratakse tähelepanu ka liikumise-le. Siingi pakub sügis suurepära-seid võimalusi. Peale spordisaa-lide saab oma lihastele piisavalt tööd anda, kui võtta ette retki loo-dusesse.

