

## Olgem terved

**S**aabunud sügise ühel erakordselt soojal hommikul märkasin üllatusega, et tänapvilt on üleöö muutunud. Silmi ni mütsid ja kõrvuni kohevad sallid noorte inimeste peas ja kaelas mõjusid täiesti ilmakohatult. Siis taipasin – see on seltskond, kes eilsel tuule- ja tormipäeval end kerges riides tõbiseks tšillis!

Millest see kõneleb? Ikka sellest, et elame stiilis – haigus ees ja ravi järel. Jutte haiguste ennetamisest võtame tühipalja propagandana, ja toidulisand – see sõna kõliseb kõrvus nagu võrkurustuse ahelad.

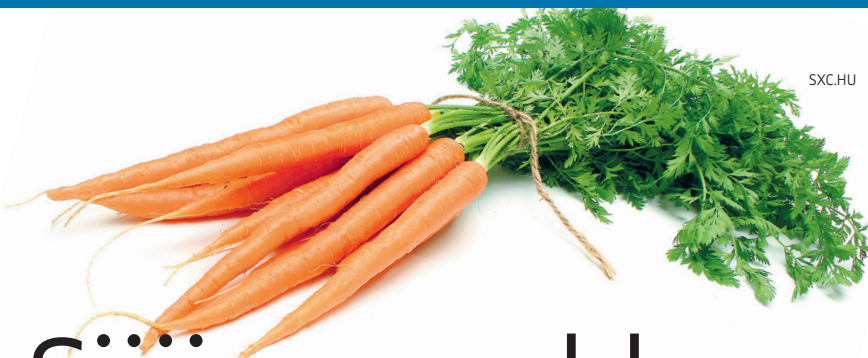
Siinkohal tahaks autahvli avada oma õe kuldse keskeas ristimale, kes kuulab õhtul ilmateadet ja jälgib hommikul ikka puulatvu, kui pikema käigu ette võtab. Ja kui palju on tal sooje kampsuneid, mis mantli alt välja ilmuvad, kui külla tuleb! Mälu on proual laitmatu, vaid ühe lüngaga: ta ei suuda meenutada, millal viimati (külmetus)haige oleks olnud.

Agaga see pole veel kõik. Ristimale on diagnoositud kahte liiki kae, aga ta võtab igal hommikul mustikatinktuuri ja loeb lehti ilma prillita – sama terava pilguga nagu meisterdetektiiv Blomkvist!

Mõned targad ütlevad, et nohu ei johtu mitte külmetusest, vaid solvumisest. Ja sellele on leitud isegi psühholoogiline põhjendus meeste tarvis. Mehed, keda on õpetatud mitte nutma, vesistavad teistmoodi: pisaratevoolu silmadest tagasi hoides suundub see nina!

Tore-tore, iga tahes on põhjust neilt nina-uuskajatelt küsida: “Tahad sa sellest rääkida?”

**KAJA PRÜGI**



SXC.HU

# Söögem rohkem puu- ja köögivilja

**Köögiviljade pikaajaliseks säilitamiseks ilma suurte vitamiinikadudeta on külmutamine kõige sobivam meetod.**

Seda, et puu- ja eriti köögiviljad on meie organismile kasulikud, teab iga lapski. Sest tervislikust toitumisest räägitakse piltlikult öeldes söögi alla ja söögi peale. Iseasi, kas me sellest teavitustööst ka õppust võtame. Sestap pidasime vajalikuks pöörduda Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperdi Tagli Pitsi poole uurimaks, kui palju ja millisel kujul on meil puu- ja köögivilja kõige kasulikum süüa.

**Päevanormiks on välja pakutud erinevaid puu- ja köögiviljakoguseid – alates ühest õunast kuni poole kiloni. Milline on see minimaalselt vajalik kogus?**

Päevas peaks sööma viis portsjonit puu- ja köögivilja, neist kolm võiksid olla köögivilja- ja kaks puuviljaportsjonit. Just nii suures tarbimiskoguses on täheldatud nende haigusi ennetavat toimet.

Väiksema koguse korral ei pruugi inimene piisavalt saada vajalikke vitamiine, mineraalaineid ja vett ega ka kiudaineid.

Üks põhjus, miks köögivilja peaks sööma rohkem kui puuvilja, on see, et köögiviljad on väiksema energia- ja suhkruisaldusega. Teine on nende vitamiinide ja mineraalainete sisaldus. C-vitamiini saadakse peamiselt puuviljadest, kuid teiste vitamiinide-mineraalainete (eriti beetakaroteeni, foolhappe ja kaaliumi) poolest on üldjuhul rikkamad köögiviljad.

**Kas kõik puu- ja köögiviljad ning neist valmistatud tooted on kasulikud?**

Kõik värsked puu- ja köögiviljad on head. Töötlemise käigus nende vitamiinisaldus väheneb, kuid õige külmutamis- ja hoiurežiimiga säilivad vitamiinid päris hästi. Konservimisel lisatakse harilikult palju suhkrut või soola – sellisel töödeldud viljal võiks süüa tagasihoidlikult. Ka ei tohiks liialdada ketšupiga, milles tomatite osakaal võib olla väga madal, see-eest on sinna pandud palju soola ja lisaineid.

Kõige kasulikum on süüa umbes pool puu- ja köögiviljadest kuumtöötlemata kujul (näiteks värsked salatina või lihtsalt enne põhisoõki) ning pool kas aurutatult, keedetult, hautatult või mõne roa koostises.

**Kui palju üldse säilib vitamiine ja mineraalaineid kuumtööteldud viljades?**

Kuumtöötlemise käigus tõesti osa vitamiine hävib. Eriti temperatuuritundlik on C-vitamiin, aga ka foolhape. Ka võivad vitamiinid hävida õhu ja valgusega kokkupuutes. Pannes äsjatükkeldatud (suure tükkidena) köögiviljad vähesesse kogusesse keevasse vette ja keetes lühiajaliselt, on võimalik vitamiinikadusid vähendada. Keeduleemest võib valmistada suppe või kastmeid, et kasutada ära keetmise käigus eraldunud lahustuvad vitamiinid.

Näiteks juurviljadest keetmise teel roa valmistamisel võib hävida umbes 60% C-vitamiinist (vt tabel), kuid kasutades ära ka keeduvee, on võimalik kätte saada 85% algsest C-vitamiinikogusest. Ka foolhappe kaod juurviljade kuumtöötlemisel on 30–50%.

Järg lk 636