

Algus lk 689

Seevastu kibe maitse on tingitud glükosiididest. Tõsi, võrreldes sibula ja küüslauguga, on porrus neid ühendeid hulga vähem. Sellest ka mahe-dam maitse ja tagasihoidlikum lõhn. See väide kehtib vaid valge alaosa kohta, tumerohelised lehed hiilgavad nii tugeva lõhna kui tuntava maitse poolest.

Mineraalühenditest tuleb esile tõsta porrude suhteliselt suurt kaaliumisisaldust ja üliväikest naatriumihulka. Loomulikult säilib selline tervislik vahetud vaid siis, kui porrude valmistamisel ja söömisel keedusoola lisamisega ei liialdata.

Lisaks eeltoodule on porrudes veel piisavalt magneesiumi. Mikrotoitainete maailma põigates peab mainima, et porrus on arvatust vähem vitamiini C. Ja seegi on koondunud peamiselt rohelistes lehtedesse, mida paljud tugeva maitse tõttu eriti ei söögi. Säilitamisel C-vitamiini sisaldus porrudes eriti ei vähene.

Teistest vitamiinidest peaks rõhutama B-rühma vitamiinide hulka kuuluva foolhappe soolade (*folaatide*) leidumist. Kuid üldiselt porrulauk mingi eriline vitamiiniallikas ei ole. Küll aga leidub temas mitmeid inimesele vajalikke mikroelemente, näiteks rauda, vaske, räni, molübdeeni.

Kuidas talletada, mida teha?

Nüüdisajal on meil värsked porrud kaupluselehtidel aasta ringi olemas. Mujal maailmas säilitatakse porrusid veel konserveeritult, sügavkülmutatult, marineeritult ja kuivatatult, mõnel pool on levinud ka lehtede soolamine.

Toorest porrust saab valmistada ka roakaunistusi: kettaid, ringe, poolkaari, ribasid ja minikuubikuid. Mis söömisel puutub, siis porrusid tarbitakse nii toorelt kui ka kuumtöödeldult. Ainult et kuumutamise ega ei maksa liiale minna, sest siis kaob taime krõmpsuv olek ja eripärane maitse.

Neid toite, millega porrud sobituvad, on üsna palju. Nii on porrulisand tere-tulnud suppides, köögiviljaroogades, mereandide juures, paljudes salatites, lihatoitudes, pastakõrvasena, juustu- ja kohupiimasöökidest, omlettides, seene-toitudes, maitseainesegudes jne.

Maitselisandina on porrud kasutatust leidnud kastmetes, suppides, hautistes, vormiroogades, voki-roogades, hiinapärasest küpsetistes ja kartulikrõpsudes.

URMAS KOKASSAAR

Kuidas hästi magada

Sageli küsitakse arstilt, kas südamehäirete korral tohib magada vasakul küljel. Enamasti võib uinuda asendis, mis mugav tundub, pealegi muudab inimene seda magades niikuinii korduvalt.

Iga inimene valib uinumiseks talle kõige mugavama, sageli ka vaevusi leevendava asendi. Kui teile meeldib magama jääda vasakul küljel, pole sellest häda. Südamevaevustega haiged eelistavad aga kõrgemat peaalust. Raskema südamepuudulikkuse korral on haigel enesetunne parem, kui ta lamab poolistikul asendis.

Reflukshaiguse tunnuste ilmnemisel on samuti soovitatav tõsta voodipeatsit. See haigus kujutab endast maosisaldise liikumist söögitorru, tunnusteks on kõrvetised, röhitised, valu kõhus jm.

Tegelikult ei saa enamasti üldse rääkida mingist kindlast magamis-asendist, sest inimene ei maga terve öö liikumatult ühes asendis. Üks alustab magamist paremal, teine vasakul küljel, kolmas kõhuli või selili. Selili-asendit peetakse tegelikult ebasobivaks, sest selili norsatakse sagedamini ja mõned väidavad, et selles asendis tekivad ka painajalikud unenäod. Üks on siiski kindel – hommikul ei ärka inimene kunagi samas asendis, milles öhtul magama heitis.

Sobiv asend une pealt

Oluline pole ka käte asend magamisel – rinnal, küljel, padja all, teki peal või mujal. Tähtis pole ka, kas jalad on kõverdatud või välja sirutatud. Kui esineb aga jalaveenipõletik, tuleks hoida jalgu kõrgemal, pannes jalgade alla näiteks padja.

Tavaliselt ei magata kehaasendit muutmata kauem kui 40 minutit. Üle poole magajatest muudab asen-

REPRO



Tervislikud on looduslikust materjalist padjad.