

GDA aitab koostada tasakaalustatud toidukorvi

Tervisliku toitumise kuldne reegel on tasakaalustatus, mis teisisõnu tähendab vajadust pakkuda oma organismile võimalikult palju erinevaid toitaineid, ent kõiki mõõdukas koguses.

Üks abimees õigete koguste leidmisel on GDA-märgistus, mis hakkab jõudma üha rohkematele tootepakenditele.

Ülekaalulisust on nimetatud XXI sajandi katkuks, diabeet on saavutamas epideemia mõõte, laialt on levinud seedeelundkonna ja südame-veresoonkonna haigused. Viimaste puhul on sagedasti oma roll riski omavate toitainete – näiteks soola ja rasvade – liigtarbimisel. Sellises olukorras on äärmiselt tähtis, et õige toitumisinfo tarbijateni jõuaks ja seda võimalikult lihtsas vormis.

Viimaste aastatega on Eesti tootjate kaupade pakenditele jõudnud GDA-märgistus (*Guideline Daily Amounts* – eesti keeles 'igapäevaste koguste juhis'), mis aitab tarbijal mõista toiduainete etiketidelt esitatud toitumisalast teavet. Eesti keeles kutsutakse seda lihtsamalt toitumisjuhiks.

Tarbijat näeb GDA-märgistuselt ülevaatliselt, kui palju sisaldab portsjon kaloreid, kui palju tähtsamaid toitaineid ning kui suure osa moodustab igapäevaste soovitatavast kogusest. GDA aitab muuta tervisliku ja tasakaalustatud toitumise lihtsamaks ning samas loobuda oletustest selle kohta, mida me peaksime sööma.

Kõik GDA-etiketil toodud päevased soovitatavad kogused põhinevad soovitusel, mis on mõeldud keskmisele, normaalse kehakaaluga ja kehaliselt keskmisel tasemel aktiivsele täiskasvanule.

Siinkohal on tähtis pöörata tähelepanu sellele, et GDA ei ole mõeldud üksikisikutele sihtkogusena kasutamiseks, vaid pigem alusena, millele hinnata konkreetsest toidukorrast ja söögist saadavate toitainete kogust. Inimesed on siiski erinevad, sealhulgas nii kasvult kui ka kehalise aktiivsuse mõttes. Näiteks lapsed tarbivad vähem kaloreid ja põhitoeaineid, füüsiliselt väga aktiivsed täiskasvanud vajavad neid jälle kindlasti rohkem.

INGMAR MUUSIKUS



390 g
Energia 170 kcal
Rasvu 2,4 g
Suhkruid 14,8 g
Küllastunud rasvhappeid 0,7 g
Naatriumi 0,5 g
Kiudaineid 0,1 g
Värvainet 1,7 g
Lisandaineid 0,17 g

Iga viil (32 g) sisaldab keskmiselt:

kcal	Suhkruid	Rasvu	Küllastunud rasvhappeid	Naatriumi	Kiudaineid
70	0,7 g	0,5 g	0,0 g	0,2 g	1,7 g
4%	<1%	<1%	0%	7%	7%

% päevasest soovitatavast kogusest (GDA)
* GDA näitab toiduaine ühe portsjoni osakaalu täiskasvanud inimese energia ja peamiste toitainete igapäevase vajaduse katmises. Lähemalt vaata www.GDAinfo.ee



Must seemneleib

1 viil ehk 31 g sisaldab*

ENERGIAT	SUHKRUID	RASVU	KÜLLASTUNUD RASVHAPPEID	NAATRIUMI	KIUDAINEID
99 kcal	1,8 g	3,9 g	0,4 g	0,1 g	2,0 g
5%	2%	6%	2%	4%	8%

* % GDA-st ehk täiskasvanu päevasest

Kui võrdlete kalorikogust kahes leivas, siis näete, et mustas seemneleivas leidub neid rohkem, kuna vastav protsent on suurem – kuigi leivaviil ise kaalub grammi võrra vähemgi.

Seemneleivaviilus leidub 0,4 grammi küllastunud rasvhappeid, teises leivas need puuduvad.

Nagu võisite arvata, sisaldab seemneleib rohkem kiudaineid (31grammine viil 2 grammi), kuid, nagu võite märgata, pole ka tavalises leivas neid sugugi vähe (32grammises viilus 1,7 g).