

# Võtmesõnaks MÕÕDUKUS

## Hea tervise ning füüsilise vormi tagab mitmekülgne ja tasakaalustatud toit ning ülesöömise vältimine.

Valides mitmekülgse toidulaua, saab organism kätte kõik vajalikud toitained ning apteegist enam lisavitamiine ostma ei pea. Samuti on tasakaalustatud toitumine parim dieet ning koos aktiivse liikumisega võimaldab kehakaalu alandada, ilma et peaksite endale paljusid toiduaineid keelama.

Tihti öeldakse, et tervisliku toidu valmistamiseks ei ole aega. Tegelikult pole see üldse keeruline, vaja on lihtsalt natuke rohkem planeerimist.

Nädala alguses tuleks oma menüü hoolega läbi mõelda. Lisaks sellele kavandage päevaplaani ka kehaline tegevus. Siis võite endale julgelt lubada ka väikese šokolaadi või klaasi karastusjooki, kartmata, et lisakilod kimbutama hakkavad.

### Pool energiast süsivesikuist

Toit on energiaallikas ja kogu saadud energia tuleb ka ära kulutada. Hea oleks liikuda vähemalt pool tundi päevas või 3–4 korda nädalas tunde aega korraga. Inimesi, keda kimbutavad liigsöömine ja pidev isu “millegi hea” järele, aitab just rütm ja regulaarsus.

Üle poole (55–60%) päevasest toiduenergiast peaks tulema süsivesikutest ning hea valik on aeglaselt imenduvad kiudainerikkad täisteratooted. Siia kuuluvad näiteks leib, kartul, täisterapudrud, täisteramakaronid ja tume riis.

Magustoiduks võiks olla puuviljad ja marjad, kuid kogused ei tohiks ületada 200–300 grammi (näiteks 2–3 õuna või kiivit), kuna puuviljades on palju puuviljasuhkrut. Süsivesikute alla kuulub ka suhkrust saadav energia, seega maiustuste ning karastusjookide tarbimisel on vaja meeles pidada, et saadud energiakogus tuleb ka ära kulutada.

### Mõõdukas koguses valke

Valku on meie organismil vaja kudede ja organite ülesehitamiseks, geenide ja hormoonide sünteesiks ning kaitseülesannete täitmiseks.

Päevasest toiduenergiast võiksid valgd moodustada 10–15%.

Tavaliselt eelistatakse loomseid valke, mida sisaldavad näiteks liha, kala ja muna. Need moodustavadki ühe toidugrupi, mille soovitatavad portsjonid on suhteliselt väikesed.

Näiteks liha võiks süüa 2–4 portsjonit, kusjuures üks portsjon on kas 50 grammi taist liha (poole peopesa suurune tükk) või 30 grammi vorsti (ca kaks õhukest viilu) või üks kotlet.

Kindlasti on parem valida fileeliha, mis on küll hinnalt kallim, aga ka maitsvam ja täisväärtuslikum.

Eelistatav valik selle grupi toitude seas võiks olla kala ja kalatooted, kuna need sisaldavad väärtuslikke küllastamata rasvhappeid, eriti oomega-3 ja oomega-6 rasvhapet, mis aitavad hoida südame tervist, ajutööd ja teisi ainevahetusprotsesse normis.

Kala võiks olla meie menüüs kindlasti kahel või kolmel päeval nädalas.

Taimsetest valkudest võiks menüüs olla läätsed, kikerhernes, uba, mais, hernes ja sojauba.

### Ka rasvad on vajalikud

Toidurasvad moodustagu 25–30% toiduenergiast. Toidurasvu eristame nende välise pehmuse järgi – küllastunud rasvad on tahked, küllastumata rasvhapped aga voolavamad.

Rasv, mis sisaldab palju küllastumata rasvhappeid (näiteks taimeliivid), on vedel. Need rasvad on ka organismile kergemini omastatavad kui tahke rasv.

Organism on ainevahetuse käigus võimeline rasvhappeid teisendama, uusi rasvhappeid valmistama ning rasvasid süsivesikute ja valkude saamiseks kasutama. See kindlustab organismi elutegevuse ka ühekülgse menüü korral.

Mitmekesine toiduvalik tagab hea tervise ja füüsilise vormi.



REPRO

Teatud koguse polüküllastumata rasvhappeid peab aga organism saama toiduga. Need on esmatähtsad rasvhapped, mida saame kalast, mereandidest, pähklitest, seemnetest ning taimsetest õlidest.

Kuigi asendamatud rasvhapped on vajalikud, ei tohiks nendega liialdada. Pidevad suured doosid kahjustavad tervist nagu iga teinegi äärmuslikkus.

Organismile on vajalik ka valgurikas ja kõrge bioväärtusega piimatoodete grupp. Kuigi piimatooted on olulised D-vitamiini ja kaltsiumi saamiseks, on nad rasvarikkad ning ka nende suhtes kehtib mõõdukuse printsiip. Päevas peaks jooma 2–3 klaasi piima, petti, jogurtit või keefirit.

Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale.

Et kõik toiteained kätte saaks, peab sööma mitmesuguseid aedvilju. Täiskasvanud inimene võiks neid päevas süüa pool kilo.

**MAI MASER**  
toitumisteadlane