

# Kus leidub vitamiine ja mineraale?

Sageli kirjutatakse, et inimene vajab ühte või teist vitamiini või mineraali, et terve püsida. Aga millistest toiduainetest neid üldse saab või peab neid apteegist ostma?

**M. L.**  
Valgamaalt

Vastab professor

**NAOMI LOOGNA**

Liisaks valkudele, süsivesikutele ja rasvadele vajab inimene väikestes kogustes (mikro- ja milligrammides) vitamiine ja mineraalaineid – makro- ja mikroelemente. Need mõjutavad ainevahetusprotsesse ja tõstavad organismi kaitsevõimet. Nende vähesuse korral toidus võivad tekkida tervisehäired.

Inimene, kes on terve, elab tervislikult ja sööb mitmekesist toitu, ei vaja apteegist vitamiinipreparaate ega mineraalseid toidulisandeid.

## Vitamiinivajadus sõltub energiakulust

Mõnda vitamiini, näiteks K, sünteesib inimese seedekanali mikrofloora.

Mõningaid vitamiine suudab organism sünteesida ka eel- ehk provitamiinidest, näiteks beetakarotiinist A-vitamiini.

Osa vitamiine lahustub vees: C, B1, B6, B12, PP ja foolhape. Teised lahustuvad rasvades: A, D, E.

Vitamiinide, eriti rasv lahustuva ületarbimisel võivad tekkida tervisehäired. Ületarbimise ohtu pole, kui saate vitamiine ainult toiduga.

Vitamiinivajadus sõltub vanusest, soost ja energiakulust. Ka stressirohke eluviis tõstab vajadust C-, E- ja B-rühma vitamiinide järele.

Kauane keetmine, toidu mitmekordne soojendamine ja muud valed toiduvalmistamise viisid vähendavad toidu vitamiinisaldust tunduvalt. Sama teeb pikaajaline säilitamine. Aed- ja puuviljade vitamiinisaldus on kevadeks vähenenud mitu korda.

## Mineraalidega varustab mitmekülgne toit

Inimene vajab üle 20 mineraalaine. Neid kõiki saab ta toiduga, kui sööb mitmekesist loomset ja taimset toitu.

SVEN ARBET



Munad sisaldavad B-grupi vitamiine ja D-vitamiini.

Taimetoitlastel võib tekkida puudujääk kaltsiumi, raua ja tsingi osas.

Tähtsamad mineraalained on kaltsium, fosfor, magneesium, kaalium, naatrium, raud, tsink ja jood.

Kaltsium ja fosfor on eriti vajalikud luude ja hammaste normaalseks ainevahetuseks.

Kaltsiumi leidub palju piimatoodetes, munades, suure karedusega jookides.

Parimad magneesiumiallikad on taimed, aga ka pähklikud ja seemned. Suurenenud magneesiumivajadus on sportlastel, rasedatel imetavatel emadel, ka suhkruhaigetel ja vett väljutavate ravimite kasutajatel.

Kaaliumi on palju taimses toidus: köögiviljades, rosinaates, datlites.

Vett väljutavate ravi-



Köögiviljad, liha ja rohelised taimed – selline taldrikutäis varustab sööjat hulga vajalike vitamiinide ja mineraalidega.