

Kehakaal parajaks

Värskete aed- ja puuviljade küllane hilissuvi on parim aeg asuda võitlusse liigse kehakaaluga.

Liigne kehakaal on lisakoormus südamele, alakeha liigestele ja veenidele. See soodustab ülemäärast vere rasvaine (kolesterooli) ladestumist, samuti vanemaaliste suhkurtõbe, glükosütaumatust, kulumuslikku liigesehaigust ehk osteoartroosi ning mõningate muude haiguste teket.

Kehakaalu vähendamine on tõhus abi normist kõrgema vererõhu langedamisel. 10kg kaalukaotus langetab ülekaalulistel vererõhku kuni 10 mm Hg võrra.

Rasvaainevahetuse häired on mõnikord geneetilised. Vahel on põhjuseks kilpnäärme vaegtalitus. Siiski on enamikul juhtudel süüdi vale toitumine – liigsöömine.

Juhul kui inimene saab toitaineid pikema aja jooksul rohkem, kui organism normaalseks talituseks vajab, ladestub liigne rasvana nahaaluses rasvkoes ning ka mõningate elundite – süda, neerud – ümber.

Ületoitunud inimene hakkab füüsilisel pingutusel sageli hingeldama, mille tõttu ta võib loobuda isegi jalgsi käimisest.

Füüsilise koormuse puudumine halvendab olukorda veelgi – kehakaal muudkui kasvab ja kasvab.

Kõike olgu mõõdukalt

Vanadel roomlastel oli käibel soovitus: “Toitu, jooki, und, armastust – kõike olgu mõõdukalt.”

Ühekordsel ülesöömisel võivad tekkida ägedad seedetalituse häired, ja mitte ainult neil, kes põevad kroonilisi seedeelundite haigusi. Esinevad raskustunne, isegi valu maos, rõhitised, soolegaasid jms.

Kui süüakse liiga palju toitu, millest seedevoime üle ei käi, võib tekkida ka kõhulahtisus.

Põhjus on selles, et osaliselt seedimata toiduained takistavad vee imendumist jämesoolest, soolesisu jääb vedelaks ja otsib väljapääsu.

Mõne psüühikahäire, näiteks buliimia puhul, on näljatunne tunduvalt suurenenud, esinevad taltsutamatud söömishood. Ka stressis olles võidakse süüa tunduvalt rohkem kui tavaliselt.

Näljakeskus ja küllastuskeskus

Toitumist reguleeriv närvikeskus asub vaheajus. See koosneb kahest teineteisest eraldatud osast: isuehk näljakeskusest ja küllastuskeskusest. Isukeskuse erutus vallandab söögiisu, küllastuskeskuse oma aga annab märku vajadusest lõpetada söömine.

Need keskused on enamikul inimestel õnneks hästi tasakaalus. See tagab normaalse söögiisu, küllastustunde tekkimise ja söömise õigeaegse lõpetamise. Küllastustunne tekib umbes 20 minutit pärast söömise alustamist.

Kahjuks leidub aga ka üliisuure söögiisuga inimesi. Sellistel, enamasti tüsedatel, on ülitugevalt erutatud isukeskus, küllastuskeskuse erutatavus on aga alalävine.

Toidu lõhn, maitse, välimus ja muud tegurid võivad söögiisu oluliselt mõjutada. Mõni “maitse” on tegelikult lõhn, sest osa toidu aroomiainetest lendub söömisel ja jõuab ninaõõnde. Tüsedad reageerivad toidu maitsele ja lõhnale enamasti märksa enam kui normaalse kehakaaluga inimesed.

Ka mao täitumine toiduga ergutab küllastuskeskust. Osal inimestel mao täitumine aga küllastustunnet ei tekita ja nad jätkavad söömist ka siis, kui kõhus on ebameeldiv raskus- ja täistunne.

Suhkrutel on küllastuskeskust ergutav toime. Seetõttu soovitatakse söömine lõpetada magustoiduga. Isukeskus pidurdub ja söögiisu kaob.

Kuidas püsida saale?

■ Sööge enam-vähem kindlatel kellaaegadel kolmeni korda päevas, kiirustamata. Neljas söögikord võiks sisaldada klaasi mahla või jogurtit.

■ Toit olgu mitmekülgne ja täisväärtuslik. Vältige ainult kuiva toitu ja suuri koguseid.

■ Lõuna ajal sööge kõige rohkem, õhtul kõige vähem.

