

Tervislikust toitumisest

Euroopa Toiduohutusameti konverentsil tõdeti, et toiduvalikut mõjutavad nii sööja sotsiaalne seisund kui ka riigi toitumispoliitika.

“Ma võiksin lihtsalt öelda, et tervislik toitumine on olemas, ja siis saaksime kõik laiali minna,” lausus Southamp-toni ülikooli professor Alan Jackson Euroopa Toiduohu-tusameti (EFSA) viiendale aastapäevale pühendatud teaduskonverentsil Brüsselis. “Tegelikult ei ole asi nii lihtne.”

Söömine on ainus töö, mis toidab, ja me kõik sööme regulaarselt. Enamik inimesi tunneb ennast suurema osa ajast hästi. Toidule ja söömisele hakatakse rohkem tähelepanu pöörama siis, kui tervis läheb kehvaks.

Robert V. Tauxe USA haiguste ennetamise ja kontrolli keskusest tõi näite, et aastal 1997 oli USA-s 76 miljonit toiduga seotud haigestumist, 323 000 juhul oli vaja haiglaravi ning 5000 inimest suri. Mullu ja tunamullu põhjustasid mitmetes riikides haiguspuhanguid beebitoit, maa-pähklivõi, peperonipitsa jne. Seetõttu on toidu ohutuse tagamine väga oluline.

Samas märkis juba Paracelus, et kõik ained on mürk. Küsimus on vaid selles, kui suures koguses tarbituna nad mõju hakkavad avaldama.

Ka tervisliku toitumise võtmeküsimus on see, mida ja kui palju süüa. Toit peaks rahuldama keha vajadused,

mis olenevad aga inimese vanusest, soost, füüsilisest aktiivsusest ning kehaehitusest, näiteks lihaste ja rasva vahekorras.

Toitumise juures tuleb veel arvestada stressoritega, mis on kas bioloogilised (teatud toidu talumatus vms), käitumuslikud (suitsetamine, alkoholi tarvitamine) või sotsiaalsed.

HARIDUS JA AMET MÕJUTAVAD

Inimese sotsiaalne seisund mõjutab päris palju seda, mis ta toidulaual on. Alan Jacksoni sõnul on uuringud näidanud, et kõrgema haridustasemega naised toituvad tervislikumalt, seevastu madalama haridustasemega ja madalamatel ametikohtadel töötavad mehed söövad suurtes kogustes viletsama kvaliteediga toitu.

Suurbritannias 15–24-aastaste noorte seas läbiviidud uuring näitas, et nemad saavad toidust rohkem energiat, kui jõuavad kulutada, kuid vajalikust mitu korda vähem vitamiine ja mineraalaineid. Noortele nii suupärane rämpstoit – friikartulid, hamburgerid, koolajoogid – sisaldavad ju peamiselt süsivesikuid ja rasva ning väga vähe vitamiine.

EFSA ehk Euroopa Toiduohutusameti ülesanne on toidu ja söödaga seotud riskianalüüs Euroopa Liidus. Tihedas koostöös rahvuslike ametite ja ekspertidega annab EFSA sõltumatut teaduslikku nõu ning selget infot olemasolevate ja tekkida võivate riskide kohta.

KEHALINE AKTIIVSUS

2007. aastal Euroopas läbiviidud uuringust selgus, et ülekaalulisi täiskasvanuid on olenevalt riigist 30–80% ja lapsi 20%. Aastaks 2010 prognoositakse ülekaaluliste täiskasvanute arvuks 150 ja laste arvuks 15 miljonit. Euroopas on ülekaal kujunenemas tõeliseks terviseprobleemiks, sest sellega seonduvad mitmed tõved alates südame-veresoonkonna haigustest ning lõpetades vähiga. Maailma Vähiuuringute Fondi andmetel põhjustab suurenev ülekaal nii rinna-, soole-, emaka- kui munasarjavähki.

Selge on see, et kehaline aktiivsus peab olema seotud tarbitud toidu kogusega – mida rohkem süüa, seda rohkem tuleb ennast ka liigutada. Mitteametite inimeste jaoks on toidu kvaliteet tunduvalt olulisem kui aktiivsete jaoks. Nad peaksid sööma vähem ja väiksemast toidu kogusest kõik vajalikud ained kätte saama.

Palju kaloreid, kuid vähe vajalikke aineid sisaldavad toiduained on odavad, nagu õli, margariin, kartulid ja suhkur. Seevastu suhteliselt vähe kaloreid andev, kuid kallis on näiteks kala, lahja liha ning teatud köögiviljad. “Kvaliteet maksab ja kvaliteetsem toiduvalik on kallim,” lisas Alan Jackson.

KUI EI TEA, MIDA SÖÖD

“Oled see, mida sööd, aga kui sa ei tea, mida sööd?” küsis Prantsusmaa sotsiaalteadlane Claude Fischler. Ta tutvustas kuues riigis kokku 6000 inimese hulgas läbiviidud uurin-gut, kus osalejatel paluti valida kahe jäätisesordi vahel. Üks neist sisaldas 10 ja teine 50 lisaainet. “56% ameeriklastest võttis 50 lisaainet sisaldanud jäätise, sest kui antakse valida 50 ja 10 vahel, miks peaks leppima ainult 10-ga,” rääkis ta muigel sui. Ülejäänud riikide puhul jäid rohkemate lisaainete eelistajad kindlasse vähemusse.

HELI RAAMETS

RAIVO TASSO

