

Mida süüa talvel

Talvel on kasulik süüa sooja vitamiini- ja mineraalaineterikast toitu, näiteks ühepajatoite ja vormiroogasid.

Toit peab organismile andma vajalikku energiat, asendamatuid rasvhappeid, valke, vitamiine, mineraalaineid, bioaktiivseid aineid jt toitaineid igal aastajal, igal kuul, igal päeval. Tasakaalustatud toit hoiab korras keha ja vaimu, kindlustab tugeva immuunsüsteemi.

Ega liiga täpseid toitumissoovitusi anda saagi. Oleme ju kõik erinevad, teeme erineva koormusega tööd, elame erinevates piirkondades. Kui me ise ei tunneta oma keha vajadusi, võib see lõppeda haigustega.

Muutused väliskeskkonnas mõjutavad meie meeleolu, füüsilist ja vaimset seisundit. Tuntav on see sügis-talvisel ajal, eriti veel siis, kui ilm sageli muutub. Nii on see ka tänava – päikesevaene aeg viib meid masendusse, organism nõrgeneb. Ümbritsev õhk on soodne haigust tekitavatele bakteritele.

Ometi on, millest rõõmu tunda, ja see on kindlasti ilusasti serveeritud maitsev tasakaalustatud toit. Pärast meeldivat söömaega paraneb otsekohe ka meeleolu.

ROHKEM ENERGIAT

Suvel söödud vitamiinirikas toit muudab organismi vastupidavaks külmal ajal kimbutama tulevatele haigustele. Kuid mitte vähem tähtis pole see, mis on meie laul talvel. Loodetavasti ei söö me kuumal suvepäeval rasvast röstitud või grillitud liha ega limpsi külma ilmaga jäise tuule käes jäätist. Talvel tuleb süüa toite, mis katavad kergemini külma seotud energiakaod.

Ei maksa arvata, et külmade saabudes peaks oma sööki rikastama ainult rasvaste toitudega rahuldumaks sellega oma energiavajadust. Tõepoolest, talvel vajame me



SVEN ARBET

energiat rohkem kui kuumal ajal. Kuid organism nõuab veelgi enam vitamiini- ja mineraalaineterikkaid toiduaineid, nii et kui suvel söime köögi- ja aedvilju rohkem toorelt, võiks talvel neid pigem kuumtöödelda.

Kasulik on talvel süüa ühepajatoite ja vormiroogasid. Need mitmekesised söögid aitavad meid korras hoida nii füüsiliselt kui ka vaimset. Eriti maitsvad on veel sellised, mis valmistatud puuküttega ahjus.

Kõrvalt ei tohiks puududa ka kuumad taimeteed, mis puhastavad organismi ja virgutavad seda paremini tööle. Paljudel inimestel talvel ainevahetus aeglustub ning lisanduvad liigsed kilod.

Kes meist pole rõõmistanud talvel kuuma supi ja ahjuroa ning piparmünditee üle! Ega ole ju erilist tahtmistki sirutada kätt külma joogi, ammugi mitte jäätise järele.

Tublidel perenaistel on sügisene marjasaak sügavkülmutus või purgis hoiul, köögiviljad keldris. Kõik see tuleb kasutusele võtta just praegu, mitte jätta kevadet ootama. Vahel arvatakse, et organismi tuleb turgutada kevadel tõrjumaks talveväsimust. Parem on aga sellel väsimusel mitte lasta tekkidagi.

AIVE LUIGELA,
toitumisspetsialist

Soovitusi talveks

- Tõstke esikohale kiudainerikkad teraviljatooted, köögiviljad, marjad ja puuviljad.
- Teadke, et köögiviljadest saadav energiakogus on küll väike, kuid kasulike toitainete hulk suur.
- Sööge segatoitu, kombineerides aedvilju liha-, kala- ja piimatoodetega.
- Liha söömise reegel: vähem rasvast, rohkem taist.
- Ärge unustage talvel ka kala ning siin olgu valik küll rasvasema kala (ka räime) kasuks. Kalarasvas on asendamatu oomega-3- ja oomega-6-rasvhapped.
- Asendage osal päeval liharoa kaunviljatoitudega, need on hea valgu-, B-grupi vitamiinide ja mineraalainelikes.
- Talvelaualle jäägu kindlalt hapupiimatooted: keefir, pelt, biojogurt, kohupiim, juust jt.
- Hommikueineks sobivad soojad pudrud, mida võite rikastada riivitud köögiviljade, marjade ning kuivatatud või värske puuviljadega.
- Füüsilise töö tegijad võiksid hommikuse pudru kõrvale süüa võileibu.
- Immuunsüsteemi kaitseks väliste rünnakute eest sööge küüslauku ja sibulat, samuti mädarõigast, ingverijuurt, porrut jt viirusi hävitavaid toidu- ja maitseaineid.
- Ärge unustage ravimtaimeteesid: saialill, naistepuna, piparmünt, pune, mustasõstralehed, kibuvitsamarjad, pihlakamarjad, põdrakanep, raudrohi, meliss, kummel jt.
- Lisage roogadesse või jookidesse mett (ärge kuumutage seda üle 45 °C) – paar supilusikatäit päevas.
- Püüdke valmistada toitu ökoloogiliselt puhastest kodumaistest toiduainetest, milles pole lisaaineid.
- Sööge segatoitu, kus oleks umbes 70% taimseid ja 30% loomseid toiduaineid.
- Rasvavajadust rahuldage ⅓ ulatuses taimeõlidega, ülejäänud ⅔ kuulugu loomsetele tahketele rasvadele. Keskmine füsioloogiline rasvavajadus on 1 g 1 kg kehakaalu kohta päevas.
- Sööge sooja toitu 3–4 korda päevas, kusjuures hommikul korralikult kõhutäiel on kindel osa organismi tugevdamisel.
- Ärge kartke lund ega vihma, olge just siis väljas, et nende energiat ära kasutada.
- Olge kehaliselt aktiivne, liikuge looduses, käige rohkem jalgsi.