



CCS Heel Balm kannalõhede raviks

Lõhenenud kandade ja eriti tugevate nahapaksendite raviks on CCS uudistootena välja töötanud kannapalsami, mis piimhappe ja 25protsendilise ureasisalduse tõttu omab tugevat toimet lõhenenud kandadele.

Uuringud näitavad, et tulemused on nähtavad juba seitsme päeva pärast.

CCSi kannapalsam vähendab naha karedust, muudab selle pehmemaks ja siledaks.

Kandke palsamit sarvestunud nahale üks kuni kolm korda päevas. Eriti kiire tulemuse saavutamiseks tehke enne palsamiga sissehõõrumist jalavanni ja eemaldage paksendid.

Õise hoolitsusena hõõruge kannad sisse ja pange magamise ajaks jalga puuvillasokid.

Palsamit ei ole soovitatav kasutada lahtiste haavade korral. Välistage silma sattumist.

Suhkur on iga päev vajalik

Toidusüsivesikud on organismi peamine energiaallikas ning peaks moodustama 55–60% päevasest energiavajadusest. Keemilise molekuli suurus järgi on tuntud kolm süsivesikute põhirühma.

- Monosahhariidid ehk monoosid (glükoos ehk viinamarjasuhkur ja fruktoos ehk puuviljasuhkur).
- Disahhariidid (sahharoos ehk lauasuuhkur, laktoos ehk piimasuhkur, maltoos ehk linnasesuhkur).
- Polüsahhariidid (tärkis, kiudained).

Mono- ja disahhariidid, kuhu kuulub ka sahharoos, annavad toidule magusa maitse ning muudavad selle isuäratavaks. Järgides tervisliku dieeti, peaks mono- ja disahhariidid moodustama päevasest energiavajadusest 8–10%, tärglise osakaaluks peaks jääma kuni 50%. Tihti aga kiputakse magusaga liialdama.

Laialt levinud sahharoos

Inimese keelel on rohkesti maitseretseptoreid ning alates rinnapiima magusast maitsest ollakse sellega juba evolutsiooniliselt harjunud. Seega liialdamine on kerge tulema, kuigi rafineeritud sahharoos

on inimkonna ajaloos suhteliselt uus nähtus.

Toiduvalmistamisel kasutatakse peamiselt tavalist rafineeritud suhkrut.

Sahharoosi leidub pea kõikides taimedes, rohkem aga suhkruroos ja suhkrupeedis. Sahharoos koosneb kahest lihtsuhkrust – fruktoosist ja glükoosist, mis mõlemad on organismile vajalikud. Näiteks aju-tegevuse energeetiliseks tegevuseks on vaja glükoosi, veresuhkru normaalse taseme hoidmiseks on aga vajalik toidust saadud sahharoos. Samuti on sahharoosi vaja spermatosoidide elujõu tagamiseks.

Mõõdukalt süsivesikuid

Seega on oluline sahharoosi paras kogus. See tähendab, et toitainete saamine peab olema tasakaalus ning ka ühe toitainegrupi sees tuleb hoida soovitatud vahekorda.

Kui piirduda toidusoovitustes antud suhkru kogusega, mis on 2–4 portsjonit päevas (nt 4–8 tl suhkrut või 1–2 klaasi limonaadi), tuleb organism sellega edukalt toime (“Eesti toitumis- ja toidusoovitused”, Tallinn 2006).

Inimene saab meeldiva maitseelamuse ning tasakaalustatud toitumise korral saab keha kõik vajaliku. Seega õiges koguses tarbituna ei ole suhkur organismile kahjulik.

Valgest suhkrust on rafineerimise käigus eemaldatud kõik vitamiinid, mineraalid ja kiudained. Selle tarbimisel toimub väga kiire glükoosi imendumine verre, mis nõuab organismilt veresuhkru taseme normi viimist ja insuliini tootmist. Kuna valge suhkur on toitainevaba, peab keha suhkru metaboliseerimiseks “laenama” puuduvad vitamiinid, mineraalid ja teised toitained oma kudetest. Kui tarbitavate kogustega ei liialdata, saab organism sellega kenasti hakkama.

Süsivesikutega liialdamine soodustab aga rasvumist, II tüüpi diabeedi kujunemist, tõstab verelipiidide taset, soodustab südame-veresoonte haiguste teket ja suurendab hambakaarise ohtu.

Kuna paljud inimesed Euroopas ja Põhja-Ameerikas on hädas ülekaalulisusega, otsitakse nii selle põhjusi kui ka häid lahendusi. Inimesed liiguvad ja teevad füüsilist tööd järjest vähem. Organismi energiakulu jääb väiksemaks, aga söögikogused ja sealt saadav energia on jäänud samaks või lausa kasvanud.

Suhkru tarbimisel on aga toeks toitumissoovitused ning samuti tuleb jälgida toidukaupade märgistust, kuna suhkrut sisaldavaid tooteid on päris palju.