

Toitumisjuhised

Tasakaalustatud toitumisele pööratakse järjest rohkem tähelepanu. Põhjus on lihtne, sest söömine on eluks vajalik. Tervislikud toitumisharjumused mõjutavad meie heaolu ja juba väikesed muutused toitumises aitavad kaasa tervise parandamisele ning elukvaliteedile.

Kõige lihtsam on alustada menüü planeerimist ja kasutada selleks portsjonite arvestust. Sul on vaja õppida selgeks olulised põhimõtted, et ise koostada endale sobilik menüü. Annan sulle selleks esmased juhised, et saaksid kohe algust teha.

Menüü planeerimisel sa ei pea loobuma oma söömisharjumustest, aga sa valid kvaliteetsemad toiduained ja jälgid, et menüüs oleks toiduvalik 7'st toidugrupist. Siinjuures on piim ja liha toiduained, mida võid menüüs oluliselt vähendada. Kindlasti joo iga päev 8-12 klaasi vett ja tarbi palju rohelist. Kui teed valikuid, siis tervislikum on tarbida mahetoitu ja võimalikult vähe lisaaineid sisaldavaid toite. Soovitan alati lugeda pakendi märgistust.

Soovitatav toiduvalik portsjonites:

- 1.aedviljad/köögiviljad 5-7 portsionit
- 2.puuviljad 3-4 portsionit
- 3.leivad, teraviljad, tärkliserikkad aedviljad 3-5 portsionit
- 4.kaunviljad 2-3 portsionit
- 5.rasvad, taimsed õlid, pähklid, seemned 4-7 portsionit
- 6.piimatooted, piim 1-2 portsionit
- 7.kala, linnuliha, munad, liha 1-2 portsionit

Lisa oma päevamenüüsse palju rohelist ja joo kindlasti vett.

Soovitatav on süüa 5-6 korda päevas, kolm põhitoidukorda ja 2-3 oodet. Täiskõhutunne tekib kõige paremini siis, kui süüa toitu aeglaselt ja korralikult mäludes. See on ülioluline ka toiduainete lõhustumisel ja seedimisel.

Hommikusöögiga peaks saama 20-25% kogu päevasest energiast.

Tervislik hommikusöök sisaldab täisteratooteid, leiba, värsket puuvilja, puuvilja- või köögiviljamahla. Parimaks valikuks võiksid olla täisterast pudrud, täisterast hommikuhelbed. Täisteratooted

sisaldavad madala glükeemilise koormusega (GK) süsivesikuid ja mõju veresuhkru muutustele on väike.

Lõunasöögiga peaks saama 25-35% kogu päevasest energiast.

Lõunaks võib süüa ühe toitva supi, suure taldrikutäie salatit ja täisteraleiba. Kaunviljaroad (nt.oasupp) on eriti head neile, kellel on probleeme diabeedi ja veresuhkruga. Kaunviljad aitavad reguleerida veresuhkru taset, on toitvad ja madala kalorsusega. Prae söömisel on oluline jälgida, et pool söödavast kogusest oleks köögiviljad/aedviljad/kaunviljad.

Õhtusöögiga peaks saama 25-35% kogu päevasest energiast.

Parimaks valikuks on värsketest köögiviljadest salat ning hautatud aedviljad või täisteratooted ja kaunviljad. Kaunvilju saab kasutada suppides, salatites, põhiroogades.

Vahepalad kuuluvad menüü juurde 1-3 korda päevas ja nad peaks andma 5-30% kogu päevasest energiast. Vahepaladeks võivad olla näiteks idandid, aedviljasalat, pähklid, seemned, puuviljad, marjad, värskelt pressitud puuvilja- või köögiviljamahlad jms.

Köögivilju on soovitatav iga päev süüa 5-7 portsionit.

Nad on rikkad vitamiinide, mineraalainete, süsivesikute ja valgu poolest. 1portsjon köögivilju = 1klaasitäis (u.220ml) lehtvilja või värsket köögivilja mahla või 1/2 klaasitäit toorest või keedetud-hautatud köögivilju.

Vähene rasv, mida nad sisaldavad, on heade rasvhapete kujul. Köögiviljad sisaldavad veel palju teisi tervislikke komponente ning karotenoide, flavonoide, mis on üliolulised vähivastased fütotoitained.

Kõige parem on tarbida köögivilju toorena. Selliselt on neis kõige enam toitaineid ning tervislikkust. Kui köögivilju keeta, siis võimalikult vähest aega Kuumtöötlemisel on parim köögiviljade valmistamise viis kerge hautamine, ahjus küpsetamine või pannil kiirelt ja kergelt kuumutamine. Köögiviljad on suurepäraseks ja asendamatuks kaalu alandava dieedi juures, kuna nad on toitainerikkad ning madala kalorsusega.

Puuvilju on soovitatav tarbida iga päev 3-4 portsjonit, kusjuures 1portsjon = 1keskmise puuvili või 1/2 klaasitäit tükeldatud puuvilja, 120g 100%-list värskelt pressitud mahla või 1/4 klaasitäit kuivatatud puuvilja.

Regulaarne ja piisav puuviljade tarbimine annab kaitse paljude haiguste vastu. Puuviljad on suurepäraseks vahepalaks kuna sisaldavad puuviljasuhkrut fruktoosi, mis imendub aeglaselt vereringesse ning organismil läheb kauem aega selle kasutamiseks. Samuti on puuviljad head vitamiinide, mineraalainete ja kiudainete allikaks.

Kiudained on vajalikud, sest need aitavad tekitada täiskõhutunnet ja parandavad ainevahetust, vähendavad vere kolesteroolitaset, mis omakorda aitab ennetada südamehaigusi. Magusate puuviljade (näiteks banaan, viinamarjad jms) söömisega ei tohiks liialdada, kuna siis saab organism palju süsivesikuid ja see võib mõjutada kaalu.

Teraviljatooteid on soovitatav tarbida 3-5 portsjonit iga päev. Üks portsjon on umbes 1viil leiba, 1/2 klaasitäit täisteraviljast pastatooteid või keedetud täisteravilja.

Tervise seisukohalt on kõige väärtuslikumad täisteratooted. Nad sisaldavad madala glükeemilise koormusega süsivesikuid, mis hoiavad veresuhkru stabiilsena. Väldi valget saia, valgest jahust tooteid, valget riisi, sest nendes on vaid tühjad kalbrid. Täisteraviljarikkad dieetid aitavad kaitsta selliste haiguste vastu nagu vähk, südamehaigused, diabeet, veenilaiendid, pärasoolehaigused, hemorroidid ja soolalaiendid. Samuti hoiavad veresuhkru taset ja söögiisu parema kontrolli all. Vaatamata toitainete sisaldusele on kartul, mais, kõrvits, pastinaak kõrge glükeemilise koormusega ning seetõttu tarbi neid mõõdukalt. Väldi praetud kartulit ja soolaseid snäkke.

Kaunvilju on soovitatav tarbida iga päev 2-3 portsjonit, kusjuures 1portsjon on 1/2 klaasitäit kaunvilju.

Nad on head valgu allikad ja sisaldavad rikkalikult lahustumatuid kiudaineid, mis on olulised kolesteroolitaseme langetamisel ja veresuhkru stabiliseerimisel.

Tänapäeval on kaunviljad ülemaailmselt kasutusel erinevates dieetides ja tähtsuselt teisel kohal teravilja järel. Võrreldes teraviljadega annavad kaunviljad sama hulga kaloreid portsioni kohta, kuid sisaldavad ligi 4 korda rohkem valku. Menüüs võid kasutada ka konserveeritud ube, mis on tervislikud, kuna säilitavad kiudainete- ja flavonoididesisalduse ka sellisel viisil töödelduna.

Rasva on soovitatav tarbida 4 -7 portsjonit iga päev, kusjuures üks portsjon küllastumata rasva on näiteks 1spl seemneid, 1tl head õli, 10 mandlit, 5 väiksemat oliivi. Küllastunud rasva üks portsjon on näiteks 1viil peekonit, 1tl võid, 1-2spl koort, 1tl majoneesi ja küllastunud rasva võib olla 1/3 päevasest rasvakogusest.

Paljud haigused seostatakse liiga kõrge küllastunud rasvade sisaldusega toidus. Kui räägin tervislikust toitumisest, siis see tähendab, et enamus kaloritest pead saama taimsetest allikatest k.a. taimsed õlid. Heade rasvade allikaks on pähklid ja seemned. Et süüa tervislikult, pead jälgima nii rasva koostist kui kogust toidus. Ilma rasvata või liiga vähese rasvasisaldusega toit ei ole tervislik. Õiged rasvhapped on vajalikud närvirakkude ja rakumembraanide õigeks funktsioneerimiseks. Kui asendamatud rasvhapped (omega-3 ja omega-6) on organismile hädavajalikud, siis liigne hulk küllastunud rasva toidus põhjustab palju terviseprobleeme (vähk, südamehaigused, insult jne.)

Saavutad soovitud tasakaalu kui vähendad loomsete rasvade tarbimist, suurendad seemnete, pähklite tarbimist ja kasutad salatites head õli (n.kõrvitsaseemne-, kanepi-, linaseemne-, rapsiõli jm.). Rasvade tarbimist ei tohi piirata, aga neid tuleb hoolikalt valida.

Halbadeks rasvadeks on tööstuslikud transrasvad, mida leidub margariinides, küpsistes, kulinaariatoodetes, kooreasendajates, paljudes jäätistes jne. Võimalikult vähe kasuta neid tooteid, mille sildile on kirjutatud lihtsalt taimne rasv (kui ei ole täpsustatud, et tegemist on palmi- või kookosrasvaga). Välti menüüs kalapulki, vorsti, maksavorsti, viinereid, sardelle, salaamit jms.

Piima tarbi 1-2 portsjonit päevas, kusjuures 1 portsjon on 1klaas piima, jogurtit või kodujuustu või 30g juustu.

Paljud inimesed on lehmapiima suhtes allergilised või puudub neil piisav hulk vajalikke ensüüme, et seda seedida. Valkude

mittetäieliku seedimise produktid aga muudetakse soolebakterite toimet toksilisteks ühenditeks, mis suurendavad haiguste tekkimise võimalust. Paljude terviseprobleemide puhul võib olla kasuks kaseiinivaba dieet.

Kõrgekvaliteedilise valgu kindlustavad kala ja muna.

Valgud koosnevad aminohapetest, millest asendamatuid aminohappeid keha ise ei tooda ja neid on võimalik saada vaid toidust. Kui aga menüüs on liiga palju valku, siis see tähendab ka suuremat koormust neerudele ja maksale. Valgu liigne tarbimine põhjustab ka rasvumist. Kui oled taimetoitlane, siis kindlustab kõrgekvaliteedilise valgu kaun- ja teraviljade kombineerimine.

Kala on soovitatav tarbida 3 korda nädalas.

Külmaveekalad (lõhe, makrell ja heeringas) sisaldavad omega-3 rasvhappeid (DHA ja EPA). Sadades uurimustes on tõestatud, et need rasvhapped aitavad langetada kolesterooli ja triglütseriidide taset ning vähendada riski südamehaiguste ja trombide tekkeks.

Muna

Munas on valku, D- ja B12-vitamiini ning seleeni. Kanamunas olevad aminohapped on väga kasulikud lastele ja teismelistele. Üks kanamuna (u.50g) annab 73kcal, 5,4g rasva, 6,3g valku jm olulisi toitaineid. Muna soovitatakse süüa nädalas 3-4tk, seega mitte iga päev.

Lihatoodetest eelistada karjamaal peetavate loomade ja metsloomade liha ning tarbi liha mitte rohkem kui kahel korral nädalas. Kasuta menüüs väherasvast liha ja linnulihalt eemalda nahk, mis aitab hoida küllastunud rasvade hulga väiksemana. Välti soolaliha, peekonit, suitsuliha ja vorstikesi. Need tooted sisaldavad nitrosoamiine, mis võivad olla vähkitekitava toimega.

Loodan, et leiad siit vajaliku info enda jaoks, et saaksid kohe täna vähemalt ühe muutusega alustada. Kas tead, miks on vaja kohe tegutseda? Sellepärast, et homme on sul ees juba 101 asjatoimetust ja nii võib jääda tahaplaanile see, mis tundub, et võib veel oodata. Tegelikult on need harjumused, mis ei lase teha meil tegevusi. Aga see ei pea nii olema.

Ära heida meelt, kui praegu tundub kõik keeruline. Tee iga päev väike muutus ja peagi avastad kui lihtne see on. Täna saad jagada seda infot oma perekonnas ja tuttavate ringis ning leida endale toetajaid lähedaste hulgast.

Mul on siiralt heameel, et tunnend huvi tervisliku toitumise vastu ja loodan väga sinuga lähemalt tutvuda.

Ene Mägi
tel.5135660
Toitumisnõustaja
www.toitumisnoustja.com