



Tänane teema on leivad, teraviljatooted, tärkliserikkad aedviljad ja kaunviljad.

Teraviljatooteid on soovitatav tarbida 3-5 portsjonit iga päev.

Teraviljad on meie toidulaua peamised liitsüsivesikute, kiudainete, valgu, B-grupi vitamiinide ja mineraalainete allikad. Tervise seisukohalt on kõige väärtuslikumad täisteratooted, kus kasutatakse ära ka väga väärtuslik kest ja kestaalused kihid. Täisteratooted sisaldavad madala glükeemilise koormusega süsivesikuid, mis hoiavad veresuhkru stabiilsena. Eelista alati täisteratooted, pruuni riisi jms. valgele saiale, jahutoodetele, valgele riisile, sest toitainete kvaliteet ja osakaal on täisteraviljades kindlasti suurem kui rafineeritud teraviljades. Täisteraviljarikkad dieetid aitavad kaitsta selliste haiguste vastu nagu vähk, südamehaigused, diabeet, veenilaiendid, pärasoolehaigused ja -vähk, hemorroidid ja soolelaiendid.

Kõik teraviljatooted, leivad ning tärkliserikkad aedviljad on klassifitseeritud kui liitsüsivesikud. Liitsüsivesikutest pärinevad suhkrud sisenevad vereringesse aeglasemalt kui rafineeritud suhkrud ning sellega hoiavadki veresuhkru taset ja söögiisu parema kontrolli all. Liitsüsivesikuterikkad toidud (leivad, täisterapudrud, hommikuhelbed, tärkliserikkad aedviljad) on kiudainete- ja toitaineterikkamad, kui toidud, mis sisaldavad tavalist valget suhkrut (koogid, saiad, kommid). Vaatamata toitainete sisaldusele on kartul, mais, kõrvits, pastinaak kõrge glükeemilise indeksiga ning seetõttu tarbi neid mõõdukalt.

Portsjonite valikul lähtu alljärgnevatest soovitustest, kus üks valik tähendab ühte portsjonit. Nimekiri on näitlik, mida saad pidevalt täiendada.

leib - 1 viil

kukkel - 1 tk

jahu - 2 1/2 spl

pasta, keedetud - 1/2 tassi

puder - 1/2 tassi

müsli, hommikuhelbed - 3spl

nisuidud - 1/4 tassi

kartul - 1 väike

kartulipüree - 1/2 tassi

mais - 1/3 tassi

kõrvits - 1/2 tassi

Väldi praetud kartulit, soolaseid snäkke.

Kui sööd, siis vähe ja arvesta, et oled saanud ka portsjoni rasva.

praetud kartul - 40g

friikartul - 8 tk

soolapulgad - 6 tk

Kaunviljad

Kikerhersed



Läätsed



Oad

Kaunvilju on soovitatav iga päev tarbida 2-3 portsjonit. 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.

Portsjonite valikul lähtu alljärgnevatest soovitustest, kus üks valik tähendab ühte portsjonit. Soovitan seda nimekirja täiendada ja kasutada menüüs erinevaid kaunvilju.

Kuivatatud oad ja herved - 1/2 tassi

Soja-oad - 1/2 tassi

Läätsed - 1/2 tassi

Kikerhersed - 1/2 tassi

Tänaseks olen siis rääkinud menüü planeerimisest ja neljast väga olulisest toidugrupist. Veel on rääkida kolmest grupist, millega lõpetan tervisliku valiku süsteemi tutvustuse. Anna oma organismile soovituslik portsjonite kogus ja parima kvaliteediga toiduaineid, sest ainult siis saad toitumisega ennetada probleeme ja haigusi. Tutvu ka toidulisanditega, mida saad toitumisele juurde võtta juhul, kui menüü ei sisalda kõiki soovituslikke portsjoneid.



Täna aga otsusta, millise täisteratoote sa järgmisel korral (loodus)poest ostad. Suhtle tuttavate ja naabritega! Võibolla on sinu kodukohas mahekasvataja! Ole tubli ja alusta kohe "uurimistööga".

Soovin sulle järjepidevust sellel teekonnal!

Ene