



Viimases juhises on juttu kolmest toidugrupist:

- rasvad
- piim
- kala, muna, liha

Rasvad

Paljud haigused seostatakse liiga kõrge küllastatud 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, mis koosnevad peamiselt polüküllastamata rasvhapetest, mida organism vajab. Et süüa tervislikult, pead jälgima nii rasva koostist kui kogust toidus. Ilma rasvata või liiga vähesel rasvasisaldusega toit ei ole tervislik. Õiged rasvhapped on vajalikud närvirakkude ja rakumembraanide õigeks funktsioneerimiseks. Asendamatud rasvhapped muudetakse kehas olulisteks hormoonideks (n. prostaglandiinideks), mis on vajalikud paljudes organismi funktsioonides (n. vererõhk, südame funktsioonid, põletik, närviülekanne, neeru funktsioon, vedeliku tasakaal jne.). Kui asendamatud rasvhapped (omega-3 ja omega-6) on organismile hädavajalikud, siis liigne hulk küllastatud rasva toidus põhjustab palju terviseprobleeme (vähk, südamehaigused, insult jne.)

Rasvadest saadavat kalorit hulk hoida alla 30% oma päevasest kaloraazist ja sealhulgas küllastatud rasvade osakaal ei tohi ületada 1/3 päevasest rasva kogusest. Saavutad soovitud tasakaalu kui vähendad loomsete rasvade tarbimist, suurendad seemnete, pähklite tarbimist ja kasutad salatites head polüküllastamata rasvhapeterikast õli (n. kõrvitsaseemne-, kanepi-, linaseemne-, rapsiõli jm.).

Rasvade tarbimist ei tohi piirata, aga neid tuleb hoolikalt valida.

Küllastamata (omega-3, omega-6 ja omega-9) ja küllastatud rasvhappeid tuleb tarbida õiges vahekorras. Heade õlide tarbimisel jälgida seda, et omega-3 ja omega-6 rasvhapete suhe oleks 1:2.

Kogu toiduenergiast peaksid omega-3 ja omega-6 rasvhapped moodustama 6-8%, küllastatud rasvad 10% ja omega-9 rasvhapped 12% (avokaado, mandliõli, oliiviõli, pähklid).

Rasva on soovitatav tarbida 4 -7 portsjonit iga päev. Järgnev nimekiri valikutest aitab aru saada portsjonite suurusest erinevate toiduainete lõikes.

Köögiviljaõlid	1tl
(rapsiõli, maisiõli, linaseemneõli, saflorõli, sojaõli, päevalilleseemneõli)	
Mandlid	10 tk
Avokaado (10 cm läbimõõduga)	1/8 (-1/4)
Pekaanipähklid	2 suuremat
Maapähklid	15 tk
Seemned	1 spl
Lina-, kõrvitsa-, seesami-, päevalilleseemned.	
Kreeka pähklid	6 väiksemat
Oliivid	5 väiksemat
Oliiviõli	1 tl

Küllastatud rasvhapeterikkad toidud, mida kasutada 1/3 päevasest rasva kogusest.

Peekon	1 viil
Või	1 tl
Koor (olenevalt rasvasisaldusest)	1-2 spl
Toorjuust	1 spl
Majonees vm. salatikaste	1 tl

Soovitan kasutada häid küllastatud taimseid rasvu (n.kookosrasv, palmirasv) ja omega-3 rasvhapete allikana linaõli, rasvast kala (lõhe) ning vajadusel puhtast lõhe fileest valmistatud kalaõli kapsleid.

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). Transrasvu või hüdrogeenitud rasvu võib olla vaid kuni 1% kogu päevasest küllastatud rasvade kogusest. Välti menüüs kalapulki, vorsti, maksavorsti, viinereid, sardelle, salaamit jms.

Piim

Selle üle vaieldakse, kas lehmapiima joomine on täiskasvanud inimesele kasulik, kuigi on üldtunnustatud, et lastele on see kasulik. Piima küll kiidetakse sageli sellepärast, et see sisaldab palju kaltsiumi, mis on vajalik luude normaalseks kasvuks ja närvide funktsioneerimiseks, kuid mõningatel andmetel ei lase piimas sisalduvad valgud selles leiduvat kaltsiumi luude ehitamiseks kasutada.



Paljud inimesed on lehmapiima suhtes allergilised või puudub neil piisav hulk vajalikke ensüüme, et seda seedida. Väga paljude haiguste puhul on soodustavaks teguriks valkude puudulik lagundamine seedetraktis. Kui valk poollagundatud kujul imendub vereringesse, kutsub ta esile immuun- ja närvisüsteemi reaktsioone. Valkude mittetäieliku seedimise produktid muudetakse soolebakterite toimet toksilisteks ühenditeks, mis suurendavad haiguste tekkimise võimalust.

Piima tarbi 1-2 portsjonit päevas.

Allolevas nimekirjas tähistab 1 tass ühte portsjonit.

Rasvavaba piim või jogurt; Rasvavaba sojapiim - 1 tass

2,5% piim, väherasvane kodujuust, väherasvane jogurt (sisaldab ka 1portsjon rasva)

3,5% täispiim, jogurt (sisaldab ka 2portsjonit rasva)

30 gr juustu võrdub ühe rasva portsjoniga ja ühe piima portsjoniga.

Kala-muna-liha

Kõrgekaliteedilise valgu kindlustavad kala ja muna.

Kala on soovitatav tarbida 5 korda nädalas.



Peale vee on valk meie keha üks olulisemaid komponente. Valkudest ehk proteiinidest moodustuvad kehas juuksed, lihased, küüned, kõõlused ja teised keha struktuurid - ensüümid, hormoonid, geenid jm. rakule vajalikud komponendid. Valgud ehitatakse üles aminohapetest ja valgud lagundatakse aminohapeteks. Kuna protsess toimub pidevalt ja iga päev, siis see tingib iga päev ka kõrgekaliteedilise valgu vajaduse.

Asendamatuid aminohappeid keha ise ei tooda, neid on võimalik saada vaid toidust. Kui aga menüüs on liigselt valku, siis see tähendab ka suuremat koormust neerudele ja maksale, mis tegelevad jääkide töötlemisega. Valgu liigne tarbimine põhjustab ka rasvumist.

Kui oled taimetoitlane, siis kindlustab kõrgekaliteedilise valgu kaun- ja teraviljade kombineerimine. Kui sa ei tarbi loomset valku, siis pead suurendama päevaseid kõögi-(5-12p), teravilja-(9p) ja kaunvilja(3p,s.h.sojatooted) koguseid. Selleks, et saaksid vajaliku B-12 vitamiini, lisa menüsse hästi palju rohelist. Vajalik on ka lisaportsjon pähkleid/seemneid, vajadusel ka täiendav B12-vitamiin toidulisandina.

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. Omega-3 rasvhappeid soovitatakse paljude haiguste vältimiseks ja raviks (kõrge vererõhk, kardiovaskulaarsed haigused, vähk, autoimmuunhaigused)

Muna



Inglismaal valminud uuring kinnitab, et vähemalt ühe kanamuna söömine päevas on väga tervislik. Munas on valku, D- ja B12-vitamiini ning seleeni. Kanamunas olevad aminohapped on väga kasulikud lastele ja teismeliste. Üks kanamuna (u.50g) annab 73kcal, 5,4g rasva, 6,3g valku jm olulisi toitaineid.

Lihatoodetest eelista karjamaal peetavate loomade ja metsloomade liha ning **tarbi liha mitte rohkem kui kahel korral nädalas.**

Kasuta menüüs väherasvast liha ja linnuliha eemalda nahk, mis aitab hoida küllastatud rasvade hulga väiksemana. Väldi soolaliha, peekonit, suitsuliha ja vorstikesi. Need tooted sisaldavad nitrosoamiine, mis võivad olla vähkitekitava toimega.



Allolevas nimekirjas märgitud kogused tähistavad ühte portsjonit.

Munad	1tk
Väherasvane (vähem kui 15% rasvasisaldusega)	
Kala, loomaliha, lambaliha, linnuliha ilma nahata, vasikaliha	30 gr
Keskmiselt rasvane (lisaks liha portsjonile arvesta ka 1/2 portsjonit rasva)	
Loomaliha, 15% rasvaga hakkliha, juust (mozzarella, ricotta, kohupiim, parmesan)	30 gr
Siseorganid, sealihad	30 gr
Kõrge rasvasisaldusega (lisaks liha portsjonile arvesta 1 portsjon rasva)	
Loomaliha(burgerid, ribipraad, steik, hakkliha üle 20% rasvaga), pardi või haneliha	30 gr
Lamba rinnaliha, sealihad (ribid, hakkliha, kodune sink)	30 gr

Tänane lugu sai pikk, aga kõik öeldu on tähtis menüü koostamisel. Kui sulle tundub portsjonite arvestus veel segadust tekitav, siis otsi informatsiooni juurde, tule mind kuulama loengule, seminarile, mastermaindgruppi või nõustamisele. Infot minu tegemiste kohta leiad kodulehelt. Jaga seda infot oma perekonnas ja tuttavate ringis. Tee juba täna plaan, millal on sinu menüüs kala ja muna ning millised valikud teed rasvade osas.

Täna, et olid neli nädalat koos minuga ja soovin sulle loomingulist lähenemist valikute tegemisel.

Ene Mägi mob.5135660

