

Tere!

Mul on heameel, et saan aidata sind parimate tervislike valikute tegemisel. Ma tean, et tervislike valikute tegemine ei ole alati kerge, kuid tehes iga päev ühe väikese muutuse, oled varsti oma toidulauale terve rea tervslike tooteid leidnud.

Hea nipp: võta kasutusele üks uus toiduaine või leia retsept ja valmista selle järgi üks tervislik roog. Järjepidevus viib sind sihile ning tänutäheks saad parema tervise ja enesetunde.

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

Millest alustada?



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, kuid sa saad valida kvaliteetsemaid toiduained ja jälgida, et menüü toiduvalik koosneks 7'st toidugrupist. Siinjuures on piim ja liha toiduained, mida võid menüüs oluliselt vähendada.

Kindlasti jälgi oma vee tarbimist. Sõltuvalt päevamenüüst ja jookidest, füüsilisest koormusest, east jpm teguritest võib vajadus olla erinev. Normaalolukorras vajad vett keskmiselt 32ml iga kehakaalu kilogrammi kohta. Ainevahetuse käigus tekkiv vesi katab 0,3-0,4liitrit, toidud/joogid annavad u.1,2-1,6 liitrit vett. Organismi tasakaalustatud veebilanssi aitab reguleerida meie janutunne.

Kui teed valikuid, siis tervislikum on tarbida mahetoitu ja võimalikult vähe lisaaineid sisaldavaid toite. Soovitan alati lugeda pakendi märgistust.

Soovitav toiduvalik portsjonites:

1. Köögiviljad	5-7 portsjonit
2. Puuviljad	3-4 portsjonit
3. Kaunviljad	2-3 portsjonit
4. Leivad, teraviljad, tärklikerikkad aedviljad	3-5 portsjonit
5. Rasvad, taimsed õlid, pähklid, seemned	4-7 portsjonit
6. Piimatooted, piim	1-2 portsjonit
7. Kala, linnuliha, munad, liha	1-2 portsjonit

Üldised soovitused

Soovitav 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 peaksid 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 muutusele on väike.

Lõunasöögiga peaksid 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 taldrikureeglit, kus pool söödavast toidukogusest on aedviljad.

Õhtusöögiga peaksid saama 25-35% kogu päevasest energiast.

Parimaks valikuks on värsketest köögiviljadest salat, hautatud aedviljad, täisteratooted, kaunviljad. Kaunvilju on hea kasutada suppides, salatites, põhiroogades.

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

Toidugrupid ülevaade

1. Köögiviljad



Köögivilju on soovitatav iga päev süüa 5-7 portsjonit. 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.

2. Puuviljad



Puuvilju on soovitatav tarbida iga päev 3-4 portsjonit

1portsjon = 1keskmine 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 vahepalad 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 nn.kiireid süsivesikuid ja see võib mõjutada kaalu.

3. Kaunviljad



Kaunvilju on soovitatav tarbida iga päev 2-3 portsjonit

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 portsjoni kohta, kuid sisaldavad ligi 4 korda rohkem valku.

Menüüs võid kasutada ka konserveeritud ube, mis on tervislikud, kuna säilitavad kiudainete- ja flavonoidisisalduse ka sellisel viisil töödelduna.

4. Leivad, teraviljad, tärkliserikkad aedviljad



Teraviljatooteid on soovitatav tarbida 3-5 portsjonit iga päev

Üks portsjon on umbes 1 viil 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.

Välgi valget saia, valgest jahust tooteid, valget riisi, sest need sisaldavad kaloreid, kuid on toitainetevaesed.

Täisteraviljarikkad dieetid aitavad kaitsta selliste haiguste vastu nagu vähk, südamehaigused, diabeet, veenilaiendid, hemorroidid ja soolelaiendid. 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. Välgi praetud kartulit ja soolaseid snäkke.

5. Rasvad, taimsed õlid, pähklid, seemned



Rasva on soovitatav tarbida 4 -7 portsjonit iga päev.

Üks portsjon küllastamata rasva on näiteks 1spl seemneid, 1tl head õli, 10 mandlit, 5 väiksemat oliivi.

Küllastatud rasva üks portsjon on näiteks 1viil peekonit, 1tl võid, 1-2spl koort, 1tl majoneesi. Küllastatud rasva võib olla 1/3 päevasest rasvakogusest.

Paljud haigused seostatakse liiga kõrge küllastatud rasvade sisaldusega toidus. Kui rääkida 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 vähesel 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 küllastatud 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). Väldi menüüs kalapulki, vorsti, maksavorsti, viinereid, sardelle, salaamit jms.

6. Piimatooted, piim



Piima tarbi 1-2 portsjonit päevas.

1portsjon 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 toimel toksilisteks ühenditeks, mis suurendavad haiguste tekkimise võimalust. Paljude terviseprobleemide puhul võib olla kasuks kaseiinivaba dieet.

7. Kala, linnuliha, munad, liha

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.



tekkeks.

Kõrgekvaliteedilise valgu kindlustavad kala ja muna.

Kala on soovitatav tarbida 5 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



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 teismelisele. 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 linnulihalt eemalda nahk, mis aitab hoida küllastatud rasvade hulga väiksemana. Väldi soolaliha, peekonit, suitsuliha ja vorstikesi. Need tooted sisaldavad nitrosoamiine, mis võivad olla vähkitekitava toimega.

Kokkuvõte



Täna, et tutvusid toitumisjuhistega! Loodan, et leidsid siit vajaliku info enda jaoks ja saad 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.

Lihtsamaks alustamiseks anna sulle kolm soovitus:

1. Vaata oma toidulaud üle ja sõlmi endaga kokkulepe, et teed vähemalt ühe salati päevas.
2. Kas sul on harjumus tarbida puuvilja? Alusta sellest, et kasutad vahepaladeks puuvilja.
3. Tee vähemasti üks kalatoit nädalas või kui juba tarbid kala, siis suurenda kala tarbimist kolmele korrale nädalas.

Kui sulle on vaja lisaenergiat harjumuste muutmiseks, siis tule meie seminarile, nõustamisele või liitu Facebook's toitumishuviliste grupiga „toitumisnoustamine.ee“. Ma olen täiesti kindel, et nii saad juurde energiat, mis aitab sul saavutada soovitud eesmärgid.

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

Soovin Sulle parimaid tervislikke valikuid!

Toitumisnõustaja

Ene Mägi

Tel.5135660

www.toitumisnoustamine.ee