

18.04.2017

Materjal on seotud Südamekuuga, mida korraldatakse nii terves Eestis kui ka Kohtla-Järvel.

Soovitused tervislikuks toitumiseks

Tervisliku toitumise põhimõtete järgimine on jõukohane kõigile. Kui loed läbi järgnevad reeglid ja võtad need toitumisel aluseks, toimidki juba õigesti.

Ole aktiivne, liigu rohkem, istu vähem

Energia saamine ja kulutamine peavad olema tasakaalus. Selleks, ainevahetuse korrashoidmiseks ning hea tervise tagamiseks tuleks ennast kindlasti liigutada ning vähendada päevast istumisaega, eriti erinevate ekraanide taga.

Päeva alusta hommikusöögiga

Hommikusöök peaks olema piisav saamaks stardienergiat päevatoimetusteks. Öösel on organism ära tarbinud maksas talletunud süsivesikute varud ning need vajavad hommikul täiendamist. Kui hommikusööki ei sööda, hakkab organism lagundama enda varusid, mistõttu ei ole ta nii efektiivne kui peaks nt kannatab õppimis-, töö- ja tähelepanuvõime. Hommikussöögist saadavad süsivesikud lähevad kohe kasutusse ja organism ei salvesta neid rasvana. Hommikussöök võiks olla rikas aeglaselt imenduvate süsivesikute poolest. Hästi sobivad erinevad, eriti täisteraviljadest valmistatud pudrud. Sobivad ka võileivad ning mõni maius on siin samuti omal kohal.

Söö regulaarselt

Säti päevarütm selliseks, et leiad mahti einetamiseks vähemalt kolm korda päevas, võimalikult regulaarselt, et vältida pikast toiduvahest tingitud ülesöömist. Vajadusel vali söögikordade vahele oodeteks selliseid vahepalu nagu puu- ja köögiviljad, pähklid-seemned, jogurt. Hammaste tervise seisukohast ei tohiks süüa sagedamini kui viiel korral päevas. Arvesta sellega, et ka põhitoidukordade vahele joodud tass kohvi või mahla või söödud küpsis on juba üks toidukord. Viimane tugevam toidukord oleneb magamamineku ajast, kuid reeglina võiks see olla umbes kella 18–19 paiku. Päris koriseva kõhuga magama minna ei tasu, vajadusel võiks mitte hiljem kui paar tundi enne magamaminekut võtta veel väikese näksi nt köögivilju.

Rohkem kiudaineterikast toitu

Et sinu toidusedelis oleks piisavalt seedimise korrashoidmiseks vajalikke kiudaineid, tuleb süüa nii teraviljatooteid kui ka puu- ja köögivilju ning marju. Vähenda valge jahu tarbimist, eelista toitainete poolest täisväärtuslikumaid ja kiudainerohkeid täisteratooteid. Kasuta rohkem tatart, tange-kruupe, eelista tavalistele makaronidele ja riisile täisterast variante, küpsetamisel kasuta täisterajahu. Heaks hommikusöögiks on puder või kõrge kiudainete sisaldusega täisterahelbed.

Söö vähemalt 5 peotäit puu- ja köögivilju päevas

Et organismi paljudest vajalikest vitamiinidest ja mineraalainetest mitte ilma jätta, püüa süüa igal toidukorral puu- või köögivilju. Lõuna- või õhtusöögil peaks pool taldrikutäit moodustama köögiviljad. Söö võimalikult mitmekesiselt erinevaid vilju, et saada erinevaid toitaineid. Põhitoidu juurde võta alati köögivilju, ükskõik, kas toorsalatina, aurutatult, keedetult või hautatult. Magustoiduks eelista puuviljadest ja marjadest valmistatud toite. Kuigi vitamiine ja mineraalaineid saad väikeses koguses juba mõnest söödud marjast, siis selleks, et puu- ja köögiviljadest oleks abi näiteks südame-veresoonkonna haiguste või osade vähkkasvajate vormide ennetamisel, tuleks neid päevas kokku süüa vähemalt 500 grammi.

Eelista lihale kala

Kala peaks toidulaual olema 2–3 korda nädalas, sest kala sisaldab organismile vajalikke Ω -3-rasvhappeid, mis vähendavad riski haigestuda paljudesse levinud haigustesse, nagu näiteks südame-veresoonkonnahaigused. Samuti on kala asendamatu D-vitamiini allikas, mis omakorda aitab kaltsiumil paremini omastuda, toetades seeläbi luude tervist. Süüa tuleks nii punast kui valget kala, vähem aga kalakonserve, soola- ja suitsukala, sest viimased sisaldavad palju soola. Olenevalt valitud kalast, tuleks nädalas süüa seda vähemalt 200 grammi.

Kasuta rasvu targasti

Organism vajab kindlasti rasvu, kuid mitte väga suurtes kogustes. Seetõttu võiks toiduvalmistamisel eelistada aurutamist, keetmist, hautamist või ahjus küpsetamist rohkes rasvas praadimisele. Et toidus endas sisalduvate küllastunud rasvhapete kogust vähendada, eemalda enne toiduvalmistamist lihalt kamar, nähtav rasv ja pekk ning kanalihalt nahk. Ole valvel peidetud rasvade suhtes, mida sisaldavad näiteks pirukad, küpsetised ja töödeldud lihatooted. Toidu valmistamisel eelista õli. Mitmekesista oma toiduvalikut, lisades menüüsse ka pähkleid, mandleid ja seemneid. Kalarasva ära karda!

Vähem suhkrut

Lisatud suhkruteks on kõik need suhkrud, mida on toitudesse lisatud tööstuses (nt kommides, kondiitritoodetes, karastus- ja mahlajookides, kohupiimapastades, jogurtites, aga ka osades lihatoodetes) või mida lisad ise kodusel toiduvalmistamisel (nt kohvi, tee või magustoidu sisse). Näiteks nii mõnestki kohupiimatopsist võib juba 40 grammi või 500 ml karastusjoogipudelist üle 50 grammi lisatavaid suhkruid saada. Sellise toote söömisel/joomisel ei tohiks Sa päevas rohkem suhkrut ega teisi magusaid asju süüa. Pea meeles, et karastusjoogid ei kustuta janu. Parim janukustutaja on vesi. Kommide ning kookide asemel maiusta värskete või kuivatatud puuviljadega.

Vähem soola

Suur osa liigsest soolast tuleb toidudaldrikule tahtmatult kaasa konserveeritud ja valmistoitudest. Tegelikult saame arvestatava koguse soola juba ainuüksi sellistest igapäevastest toitudest nagu leib, juust ja sink. Et saada vähem soola, otsi sarnaste toitude seast magedamaid alternatiive ja eelista värsketest toorainetest enda valmistatud toite poe valmistoitudele. Toidu maitsestamisel kasuta soola asemel ürte ja maitsetaimi. Toidulauas ära serveeritud toidule kergekäeliselt soola juurde lisa.

Janu kustuta veega

Vett on vaja toitainete ja jääkide transportimiseks, seedemahlade normaalseks funktsioneerimiseks ja veel paljuks muuks. Kokku vajab täiskasvanud inimene vett 28–35 ml kehakaalu kilogrammi kohta ehk umbes 2–3 liitrit. Kui süüa normaalselt, siis saame enamiku vedelikuvajadusest toidust, näiteks puu- ja köögiviljadest, supist ja jookidest. Täiskasvanu võiks vett juua päevas lisaks 2–3 klaasi, kuuma ilma ning liikumise korral rohkem. Parim jook on puhas vesi.

Ära liialda alkoholiga

Inimorganismi ainevahetus ei vaja alkoholi. Juhul, kui tarvitatakse alkoholi, ei tohi mehed juua üle nelja ning naised üle kahe ühiku alkoholi päevas. Üks ühik on kogus, mis sisaldab endas 10 grammi absoluutset alkoholi. Igasse nädalasse peab ka nende koguste puhul jääma vähemalt kolm täielikult alkoholivaba päeva. Meeles tuleb pidada sedagi, et lisaks muudele võimalikele kahjulikele mõjudele annab alkohol suures koguses lisaenergiat. Näiteks on üks alkoholiühik ligikaudu 4 cl 40% kanget alkoholi või 12 cl 12% veini; 0,5 l õlut (5,2%) on kaks alkoholiühikut.

Väärtusta toitu

Õpi ise süüa valmistama ja naudi seda aeglaselt, veel parem kui koos teistega. Ise süüa tegevad inimesed söövad üldjuhul tervislikumalt. Poest ostetud mugavustoidud, mida saab kiiresti suhu pista, sisaldavad sageli liiga palju rasva, suhkrut ja/või soola ning vähe kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid. Ebatervislik toitumine on sageli mugavuse ja kiire elustiili tagajärg. Kiirelt külmkapi juures või teleri ees süües kaob kergesti kontroll söödavate koguste üle.

Tervisenõukogu