



UNUSTA ÄÄRMUSLIKUD DIEEDID!

VÕTI SOOVITUD KAALUNI
SEISNEB REGULAARSUSES

KATRIINA MAIDLA, TOITUMISNÕUSTAJA

Treenerite käest uuritakse sageli, kui tihti ja millistes treeningutes peaks käima ning kuidas süüa nii, et eesmärgid saavutatavad oleksid. Toitumisnõustaja või personaaltreeneriga koos toitumispäevikut analüüsid esimesel korral, et enamasti on suurimaks murekohaks hoopis ebaregulaarne toitumine.

Väga oluline aspekt tervisliku ja tasakaalustatud toitumise juures on toidukordade arv ja nende jaotumine päeva peale. Enamasti teame, et olulised on hommiku-, lõuna- ja õhtusöök, kuid vähemtähtsad pole ka vahepalad. Liiga tihe näksimine, või vastupidi, ärajäänud toidukorrad põhjustavad kehas tasakaalutuse, mida võime tunda seletamatu peavalu, väsimuse, hajuuse või mõne muu terviseprobleemina. Et hoida ära veresuhkrutaseme liigset kõikumist, tuleks päevas süüa 3 põhitoidukorda ning lisaks 2 vahepala.

Hea enesetunde saladus peitub toidu koostises ja kvaliteedis. Lisaks sellele, et keha vajab heaks toimimiseks regulaarust, on oluline ka see, millise kütusega teda kostitame. Tihti on menüüde analüüsist näha, et vähe süüakse rohelisi lehti ja köögivilju, täisteratooteid, puuvilju ja marju, kaunvilju, heaks seedimiseks vajalikke hapendatud tooteid. Puudu jääb ka headest rasvaallikatest, nagu näiteks kala, seemned ja pähklid ning liialdama kiputakse liigselt töödeldud toitudega. Töödeldud valmistoit peidab endas rohkelt küllastunud rasvhappeid, on energiarikas, kuid enamasti toitainetevaene. Ka puhta joogivee regulaarne tarbimine on väga oluline, vahel kipub see ununema või valitakse janu kustutamiseks jook, mis sisaldab suhkruid ja muid lisaaineid.

Inimkeha on loodud töötama peamiselt süsivesikukütusel. Süsivesikud annavad meile umbes poole vajalikest kaloritest ning nendest peaks tulema 50–60% saadavast toiduenergiast, kusjuures süsivesikute gruppi kuuluvaid kiudaineid peaks saama vähemalt 25–35 g päevas. Seega on süsivesikute tarbimine meile väga oluline. Määravaks saab aga kogus, süsivesikute koostis ja ka isiklikud eesmärgid. Väga head allikad toidumaailmas on täisteratooted, köögiviljad, vähem magusad puuviljad ja marjad. Vältida tasub aga rafineeritud ehk töödeldud toite, nagu valgest jahust valmistatud koogid ja pirukad, erinevad maiustused jne. Ka magusad puuviljad, näiteks banaan, viinamarjad ja kuivatatud puuviljad tõstavad kiiresti veresuhkrutaset. Kiudaineterikas toit aitab veresuhkrut tasakaalus hoida ning seetõttu on oluline süüa rohkelt aedvilju. Kiudaineid saame lisaks aedviljadele ka täisteratoodetest, kaunviljadest, pähklitest ja seemnetest ning marjadest ja puuviljadest.

Väga oluline on tarbida piisavalt häid valke. Valkude põhiülesanne on organismi kasvamise, ehituse ja arengu tagamine. Valgud koosnevad aminohapetest, mis jagatakse omakorda asendamatuteks, mida peab saama toiduga, ja asendatavateks, mida keha suudab ise sünteesida. Aminohapete puudus toidus võib olla keskendumisraskuste, motivatsiooni puuduse, halva mälu ja muude probleemide põhjus. Kui aminohappeid on toidus vähe, tunneme end sageli väsinuna ning ka pärast söömist ei pruugi tekkida täiskõhutunnet. Seepärast tuleb jälgida, mida taldrikule tõstame ja ära sööme. Parimad loomsed valguallikad on munad, piimatooted (näiteks juust, kohupiim, kodujuust jne), linnuliha, kala ja liha. Taimset päritolu valguallikad on kaunviljad, pähklid ja seemned ning teraviljatooted. Siinkohal on aga oluline märksõna tasakaal! Pikaajaline liigne valgu tarbimine koormab maksa ja neerusid. Valkudest saadav energia ei tohiks ületada 20% päevasest toiduenergiast.

Rasvadest saadav päevane koguenergia peaks olema 25–35%. Tarbides rohkem küllastumata ja vähem küllastunud rasvhappeid saame oma keha teadlikult toetada. Hea on süüa nädalas 2–3 korda oomega-3-rasvhapeterikast rasvast kala, näiteks forelli, lõhet, heeringat,



anšooivist jne. Lisaks tuleks igapäevaselt tarbida seemneid ja pähkleid! Väga hästi sobivad oomega-3-rikkad lina-, kanepi- ja tšiiaseemned ning kreekapähklid. Rasvu ei tasu karta. Tuleb vaid teha õigeid valikuid! Head rasvad, nagu eelpool nimetatud oomega-3 ja oomega-6, mida leidub näiteks oliivides, mandlites ja neist valmistatud õlides, vähendavad põletikke, mis on paljude tervisehädade põhjuseks. Oluline on meeles pidada, et oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete omavaheline suhe on ideaalis 1:1 või äärmisel juhul 2:1. Seega, vähendades töödeldud ja tervaviljarikka toidu osakaalu ning suurendades seemnete, pähklite, kala ja kvaliteetsete õlide osa, saame ise palju ära teha! Oluline osa on täita ka küllastunud rasvhapetel, mis on ülekaalus loomset päritolu rasvades. Päevas ei tohiks nende tarbimine ületada 10% kõikidest tarbitud rasvadest. Ettevaatlik peaks siinkohal olema erinevate lihatoodetega, nagu näiteks viinerid ja vorstid, pagaritoodete, maiustuste ning piimatoodetega liialdamisega, sest need sisaldavad rohkelt just küllastunud rasvhappeid. Taimse päritoluga küllastunud rasvhapped on kookos- ja palmirasv.

Mitmed laialtlevinud äärmuslikud dieetid võivad tuua kaasa kiire ja ihaldatud kaalulangetuse, kuid pikemas perspektiivis ei ole need tervislikud ega jätkusuutlikud. Optimaalne kaalulangetamise tempo on 0,5–1 kg nädalas. Keskenduda võiks sellele, et toit oleks värsked, toitaineterohked, sisaldaks piisavalt vitamiine ja mineraale ning oleks ka emotsionaalselt nauditav. Toidulaua tervislikumaks muutmisel ning kehakaalu eest hoolitsemisel võiks julgelt nõu pidada spetsialistiga, kes aitab olemasolevas menüüs korrektoore teha ning annab konkreetseid ja personaalseid soovitusi edaspidiseks. Eesmärkide saavutamiseks on küll kannatlikkust vaja, kuid teekond parema enesetundeni võiks olla maitseterohke ja nauditav!

Artikkel on valminud koostöös Liikumistervise innovatsiooni klastriga SportEST.

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koondab erinevaid valdkondlikke partnereid, kelle eesmärgiks on inimese elujõu ja elukeskkonna parendamine ning töötada välja uusi innovaatilisi lahendusi liikumistervise valdkonnas. Rohkem infot SportEST klassist ja tervislikust sportimisest leiata kodulehelt www.sportest.eu.

