

Toitumis- teraapia

TERVISTAVA DIEEDI OTSINGUL

Vahemeremaade traditsiooniline toitumine

Vahemeredieedi tervislikkus

Toitumine Vahemeremaades praegu

Meie toituminõustajate ja –terapeutide
soovitused

Vahemeredieet ja kaalulangetamine

Tervislikud rasvhapped

Oliiviõli

Mereannid

Hind: 2,75 EUR



9 772228 150010



ÖKO- JA TERVISEKAUBAD
www.vianaturale.ee/epood

KVALITEETSED TOIDULISANDID
inglise firmadelt Higher Nature & BioCare

TOIDULISANDITE MÜÜGIKOHAD:

• TALLINN

- Bio4You kauplused
- Kaubanduskeskus Foorum, Narva mnt. 5, Tallinn
- Järve Keskuse II korrus, Pärnu mnt. 238, Tallinn
- Looduskosmeetika
- Jüri Konsum, Aruküla tee 29, Jüri

• TARTU

- Raja apteek
- Ringtee Selver, Aardla 114, Tartu
- L. Puusepa 3, Tartu
- Raja 31, Tartu
- Lõuna-Eesti Ökokeskus
- Saekoja 36A, Tartu

• PÄRNU

- Bio4You kauplus
- Kaubamajakas, Papiniidu 8/10 Pärnu
- Riiamarii pood
- Pühavaimu 20, Pärnu

• RAKVERE

- Bio4You kauplus
- Põhjakeskus, Haljala tee 4 Rakvere vald

• VÖRU

- Kauplus Võlu tänav
- Võru Selver, Vilja 6, Võru

TOITUMISNÕUSTAMINE JA -TERAAPIA
haigustepuhune toitumine
tervislik toitumine
erinevad dieedid

TOIDUTALUMATUSE TESTID
2, 32, 64, 96 ja 120 toiduainele

MUUD TOITUMISEGA SEOTUD ANALÜÜSID
PSÜHHOTERAAPIA

Täpsem info meie kodulehel www.vianaturale.ee
Kirjakast: info@vianaturale.ee
OÜ Via Naturale
Kalevi 108, Tartu
507 1255, 742 1509

IMMUUNSUSE TOETAMINE

Higher Nature ja BioCare on professionaalsed toidulisandite sarjad Inglismaalt, mis on loodud koostöös toitumisteadlaste- ja terapeutidega. Need toidulisandid on parima imenduvuse ja biosaadavusega, side- ja täiteaineid kasutatakse minimaalselt. Lisaained on valitud spetsiaalselt allergilisi ja talumatusega isikuid silmas pidades.



Immune + - C-vitamiin marjaekstraktidega

Immune+ sisaldab tublis annuses C-vitamiini ja tsinki, mis toetavad immuunsust ja kaitsevad rakke oksüdatiivse stressi eest. Mustikas, mustsõstar ja must leeder on head flavonoidide ja antotsüanidiinide allikad. Võimas kombinatsioon toitainetest ja taimsetest ekstraktidest, mis aitavad hoida immuunsüsteemi töökorras

Hind: 30 kapslit 6,55 €/ 90 kapslit 24,92 €*



BioMulsion D – meeldiva maitsega D-vitamiini tilgad

D-vitamiinil on kehas mitmeid olulisi funktsioone. See toetab immuunsüsteemi, soodustab kaltsiumi ainevahetust ning aitab hoida luid ja hambaid tugevatena. BioMulsion D on vedel D3-vitamiin, mis on emulgeeritud maksimaalse imenduvuse ja biosaadavuse tagamiseks. Toidulisand on meeldiva sidrunimaitsega, efektiivne ja mugav kasutada. 1 tilk sisaldab 1000 iu (25 mcg) D3-vitamiini.

Hind: 10 ml 12,47 €*



Immunoberry – musta leedri kontsentraat

Must leeder on taim, mille marju on sajandeid kasutatud selle kõrge C-vitamiini, raua, A- ja B-vitamiinide, karotenoide ja bioflavonoide sisalduse tõttu. Immunoberry on musta leedri kontsentraat, mida on mugav võtta otse lusikalt või segada joogi sisse. Musta leeder ja tsink aitavad hoida immuunsüsteemi toimimist normaalsena.

Hind 150 ml 16,66 €*



Citricidal – greibiseemneekstrakt

Greibiseemneekstrakt on hea looduslik puhastaja, mis sobib nii seedimise kui immuunsüsteemi toetamiseks. Vedelekstrakti võib lahjendatud kujul kasutada ka kurgu kuristamiseks ja küünte puhastamiseks. Tablette on mugav päeva jooksul tarbida või reisile kaasa võtta.

Hind: 25 ml 8,50 €/100 tabl. 14,84 €*

* Hinnad võivad erinevates müügikohtades varieeruda ning muutuda sõltuvalt tootja hinnakirjadest. Toidulisandite täieliku valikuga saate tutvuda Via Naturale e-poes: www.vianaturale.ee/epood E-poest tellitud kaubad saadame välja Smartposti ja Omniva vahendusel. Tellimusele võib ka ise järele tulla aadressil Kalevi 108 Tartu. Täpsem info: info@vianaturale.ee, 7421509, + 372 507 1255



Ajakirja „Toitumisteraapia“ toimetis ja tellimine

Ajakiri ilmub neli korda aastas

Toimetajad

Urmas Soots ja Annely Soots

Retsensendid: Tiit Vihalemm (bio-keemik-toitumisteadlane) ja Annely Soots (toitumisterapeut)

Ajakirja väljaandja

OÜ Annely Sootsi Koolitus
TERVISEKOOL
www.tervisekool.ee
Kalevi 108, Tartu 50104

Tellimine ja ostmine

kodulehelt www.toitumisteraapia.ee
meiliaadressil
tellimine@toitumisteraapia.ee
Klienditeeninduse telefon tööpäeviti
7441340

Saadaval ka eelmised numbrid

Kaheksa esimest numbrit tasuta digi-versioonis www.toitumisteraapia.ee

Fotod: Urmas Soots, fotopangad, kasutuspiiranguteta fotod Internetist, erakogud.

Küljendus, trükk: OÜ Tarmest

Ajakirja materjali võib tsiteerida ja kasutada vaid selgesõnalise viitega ajakirjale, seda ei või kasutada ärilistel eesmärkidel.

ISSN: 2228-1509

Austatud lugejad!

Alates sellest, mil hakati mõistma, et pole sugugi ükskõik, millega nälga kustutada, ja et toit võib olla rohkem või vähem tervislik ja isegi ebatervislik, on toitumise lugu saatnud tervislike dieetide otsingud. Sel teel on jõutud ka äärmustesse – rasvavabad ja rasvarohked, valgurohked ja valguvaesed dieetid, või siis näiteks üliirange taime- või isegi vaid puuviljatoitlus. Reeglina näitab elu ise, mis õige ja mis vale - organismi vajadusi ignoreerides läheb tervis varem või hiljem käest ära. Mida kiiremini avastatakse, et ollakse valel teel, seda parem. Aga võib-olla oleks siis targem eksituste vältimiseks toiduvalikutega mitte pingutada ja süüa lihtsalt seda, mis maitseb, ja just niipalju, kui isu on? Lootes sellele, et organism dikteerib ise, mida vajab? Kahjuks niisugune lähenemine tänapäeval ei tööta, seda näitavad epideemia mõõtmised võtnud ülekaalulisus ja vale toitumisega seotud tervishäirete süvenemine. Niisiis oleks siiski hea millestki eeskuju võtta.

Meiegi ajakiri on tervisliku, võiks isegi öelda tervistava toitumise otsingul. Ning kui häid eeskujusid otsida, siis UNESCO poolt maailma kultuuripärandi hulka arvatud Vahemeremaade traditsiooniline toitumisviis sobib selleks suurepäraselt. Käesolevas ajakirja numbris püüamegi uurida, miks. Analüüsime Vahemerediaedi tervislikkuse tagamaid ja vaatleme seda toitumisviisi kandvaid tähtsamaid toiduaineid. Ning ka tervislikku söömiskäitumist, mida iseloomustavad toiduvalmistamise rõõm ja toidu maitsetest ning üheskoos einestamisest saadavate naudingute hindamine.

Uurime ka seda, mis on traditsioonilisest Vahemerediaedist tänaseks järele

jäänud, ja kuidas näiteks tavalised itaallased praegu toituvad. Ning toome ära meie toitumisenõustajate ja -terapeutide tervisliku toitumise soovitusel, mis põhinevad nii Vahemerediaedil kui ka Põhjamaade uutel toitumissoovitustel – et hajutada nende kahtlusi, kes Vahemeremaade toitumiseeskujul siinsele rahvale võõraks ja ebasobivaks peavad. Ühtlasi vaatleme, kas Vahemerediaet ka kaalu langetamisel abiks võib olla, ning kirjeldame lähemalt mõningaid selles toitumisviisis aukohal olevaid toiduaineid – oliiviõli ja mereande.

Meeldivat lugemist.

Urmas Soots

Sisukord

Vahemeremaade dieet – üks tervislikumaid maailmas	4
Mida kujutab endast Vahemerediaet	8
Milline on toitumine Vahemeremaades praegu	12
Itaallaste toitumisest tänapäeval	16
Meie toitumisenõustajate ja -terapeutide toidusoovitused	18
Kas Vahemerediaet aitab ka kaalu langetada	20
Monoküllastamata rasvahapeterikkad toiduained – oluline osa Vahemerediaedis	22
Oliiviõli	25
Mereannid	28



VAHEMEREMAADE DIEET - ÜKS TERVISLIKUMAJD MAAILMAS



Annely Soots, toitumisterapeut

Vahemeremaade dieeti peetakse juba pool sajandit üheks tervislikumaks toitumise mudeliks - sellise toitumisviisi paljud komponendid mõjutavad tervist mitmel erineval moel.

Tänaseks on kindel, et näiteks koronaarhaiguse (südame isheemiatõbi) korral on toit üheks oluliseks riskifaktoriks, ja toitumist Vahemeremaade traditsioonilise toitumisviisi järgi kujundades on võimalik saada väga häid tulemusi, seda ka juba haigestunud.

Selles artiklis vaatleme kõnealuse dieedi kasulikkust läbi teaduskirjanduse ning kirjeldame füsioloogilisi mehhanisme, millel see kasulikkus põhineb.

Esimese laialtlevitud aastakümnetepikkuse uuringu (Seven Countries Study¹ - Seitsme Maa Uuring) südame-veresoonkonnahaiguste seostest elustiili faktoritega viisid läbi eelmise sajandi keskpaigas ameeriklane Ancel Keys ja tema kolleegid USA-s, Soomes, Hollandis, Itaalias, Kreekas, Jugoslaavias ja Jaapanis. Teadlased demonstreerisid, et seerumi kolesterooli-

tase, vererõhk, diabeet ja suitsetamine on südame veresoonkonnahaiguste riskifaktorid. Ancel Keys ja tema Itaalia kolleeg Flaminio Fidanza ongi Vahemeremaade dieedi defineerinud. Tegemist on toitumisviisiga, mis oli valdav Kreekas ja Itaalias veel 1950-60-ndatel. Nad näitasid, et toitumismustrid Vahemeremaades, aga ka Jaapanis olid seotud madalama suremusega, ning avastasid, et südameveresoonkonna haigused on välditavad tervisliku toitumisega. Märkimisväärset erinevust erinevate piirkondade elanike südame-veresoonkonna tervises põhjendati toitumisharjumuste erinevusega, eeskätt puu-, aed-, tera- ja kaunviljade ning kala ja oliiviõli tarbimisega. Vahemeremaade piirkonnas tarbiti küll suurtes kogustes rasva, kuid küllastumata rasva oliiviõlina, ning südameveresoonkonna haiguste esinemissagedus oli seal teiste piirkondadega võrreldes tunduvalt väiksem. Leiti aga seos küllastunud rasvade rohke tarbimise ja südameveresoonkonna haiguste vahel. Hilisemad uuringud on kinnitanud oliiviõli ja pähklitest saadavate rasvade tervislikkust ja samas ka liiga väikese rasvasisaldusega dieetide mittetoimimist.

Alates Seitsme Maa Uuringust, mis näitas, et inimestel Vahemeremaade regioonis oli väiksem suremus südame-ve-

resoonkonnahaigustesse eeskätt tänu sealsele toitumisviisile, on hakatud huvi tundma mitte niivõrd üksikute toidu- ja toitainete tervislikkuse, kuivõrd toitumismustrite vastu tervikuna.

Uutes Põhjamaade toitumissoovitustes² viidatakse samuti tervist mõjutavatele toitumismudelitele, mida toetavad tugevad teaduslikud tõendused. Väidetakse, et seos toitumismustrite ja mitmete krooniliste haiguste riski vahel (nagu südameinfarkt, koronaarhaigus, postmenopausaalne rinnavähk ning rasvumine) on tugevalt tõendatud. Risk haigestuda enamikku kroonilistesse haigustesse on väiksem selliste toitumismustrite puhul, kus tarbitakse rikkalikult köögivilju (sh rohelist lehtviljad, värsked oad ja herned, kapsas, sibul, juurviljad, tomat, piprad, avokaado ja oliivid), kaunvilju, puuvilju ja marju, pähkleid ja seemneid, täisteravilja, kala ja muid mereande, taimseid õlisid ja madala rasvasisaldusega piimatooted. See kõik iseloomustabki Vahemeremaade traditsioonilist toitumist.

Poole sajandi jooksul pärast Seitsme Maa Uuringut on Vahemeremaade dieedi positiivne toime südame-veresoonkonnale saanud kinnitust paljudes muudeski uuringutes, alates kõige kuulsamast - Lyon Diet Heart Study¹st, mis näitas, et vaatamata koronaarhaiguse riskitegurite sarnasele profiilile (kõrge vererõhk, kõrge kolesterool, vererõhk ja kehamassiindeks, samuti suitsetamine) oli Vahemeremaade stiilis toitumisel südamehaiguse risk 50–70% madalam.³ Sellele järgnes teine suurem tundust kogunud juhuvalikuga üksikpime 1000 südame-veresoonkonnahaiget hõlmanud uuring, kus pooled uuritavatest pandi nn Indo-Vahemeremaade dieedile, mis oli rikas köögi- ja puuviljade, täisteravilja ja kaunviljade, mandlite ja kreeka pähklite ning sinepi- või sojaõli poolest. Seda dieeti iseloomustas „tavalise“ Vahemerediaediga võrreldes alfa-linoleenhappe ehk asendamatute oomega-3 (n-3) rasvhappe veelgi suurem osakaal. Viimase tarbimine oli sekkumisgrupis kaks korda kõrgem kui kontrollgrupis, kus rakendati tavalist südameprobleemide puhul kasutatavat dieeti. Enne uuringu algust oli ka sekkumisgrupil olnud sama dieet, kuid nüüd suurendati nende menüüs eelpool nimetatud toiduainete hulka eesmärgiga anda suuremates kogustes fütotoitaineid, antioksidante ja alfa-linoleenhapet (omega-3 tüüpi rasvhappe). Mõlema grupi uuritavatel olid sarnased riskifaktorid, ning kõikidel soovitati iga päev jalutada või teha kerget sörkjooksu. Teadlased soovisid näidata, et Lyon Heart Study uuringus kasutatud Vahemerediaet on koronaarterite haiguste ärahoidmisel efektiivne ka mitte-Vahemeremaades. Tulemusi hinnati 2 aasta pärast. Selgus, et dieedigrupis oli südameinfarkti või äkksurma risk võrreldes kontrollgrupiga märkimisväärselt väiksem. Uurijad järeldasid, et Indo-Vahemeremaade dieet on koronaarterite (südame veresoonte) haiguse ennetuses palju efektiivsem kui sel eesmärgil soovitatavad tavadieedid.⁴

Viimastel aastatel on avaldatud palju uusi tõenduspõhiseid andmeid toitumismustrite ja -modelite olulisest rollist hea tervise säilitamisel. Saame üha rohkem kinnitust, et toitumismudelid, milles on rohkesti köögi-, kaun- ja puuvilju, marju, pähkleid ja seemneid, täisteravilja, kala ja muid mereande, taimseid õlisid ja taimsete õlide baasil valmistatud leivamäärded (näiteks seemnetest või oliividest) ning madala rasvasisaldusega piimatooted, vähendavad Lääne-tüüpi toitu-

mismudeliga võrreldes oluliselt riski haigestuda enamikesse kroonilistesse haigustesse. Need toitumismustrid annavad organismile rohkesti hädavajalikke mikrotoitaineid (mineraale ja vitamiine) ning niisugusest toidust saadavad rasvad (sh asendamatud rasvhapped) ning süsivesikud soodustavad head tervist. Taimepõhine toiduvalik sisaldab ka rikkalikult võimsaid bioaktiivseid ühendeid nagu antioksidandid, fenoolsed ühendid ja fütööstrogeenid, mida kaasaegne teadus seostab paljude krooniliste haiguste vastase kaitsega. Lääne tüüpi toitumismudeleid aga iseloomustab punase liha (veis-, sea- ja lambaliha) ning tugevalt töödeldud lihatoodete rohke tarbimine, samuti toiduained, milles organismile hädavajalike asendamatute toitainete sisaldus on madal, kuid lisatud suhkrut, rasva ja soola sisaldus kõrge. Niisugust toitumist seostatakse tervisele kahjulike mõjude ja krooniliste haigustega. Muuhulgas on tõendatud, et toiduvalmistamise viisid, millega kaasneb pikaajaline väga kõrge temperatuuril töötlemine, võivad mõjuda tervisele ebasoodsalt. Enamike taimsete toiduainete madal energiasisaldus ning füsioloogiline mõju aitavad ka kehakaalu normis hoida. Kuna rasvumine ja ülekaal on enamike krooniliste haiguste, sh paljude vähivormide riskiteguriks, võivad madala kalorsusega toiduvalikud nende haiguste vastu kaitset pakkuda.²

Üks võimalus toitumise tervislikkust määrata ongi vaadelda selle kattuvust Vahemeremaade dieediga. Hinda oma toitumise sobivust Vahemerediaediga järgmise artikli lõpus toodud küsimustiku abil. Olgu öeldud, et vastuste skoori 2-punktiline tõus on vähenenud üldist suremust 8% ja vähki haigestumist 4%.⁵

Kõige rohkem on kogunenud teaduslikke tõendusi selle kohta, et Vahemere toitumismuster toimib positiivselt südame-veresoonkonna tervisele, olles seotud nii südame-veresoonkonnahaiguste madalama esinemissageduse kui väiksema suremusega. Südame tervist toetavad nii sealset toitumist iseloomustav liha ja lihatoodete vähenenud osakaal, rohke aed- ja puuviljade, pähklite, kaunviljade, kala ja oliiviõli tarbimine, kui ka toidukordade juurde kuuluv punane vein. Järjest enam on tõendeid, et nende komponentide omavaheline sünergia viib kasulikele muutustele ainevahetuses, mis on seotud südame tervisega - muutused vereliipide tasemes, rakkude insuliinitundlikkuse paranemine, oksüdatiivse stressi ja põletiku vähenemine jmt. Sel viisil mõjutab Vahemeremaade dieet paljusid südame-veresoonkonnahaiguse riskifaktoreid, nagu näiteks kõrge kolesteroolitase, kõrge vererõhk, metaboolne sündroom ja diabeet, vähendades märgatavalt nende tervisehäirete ja seeläbi ka südamehaiguste esinemist.⁶

Diabeedi korral peaks klassikalisele Vahemeremaade dieedile lisanduma toiduvaliku madala glükeemilise koormuse (GK) nõue. Kui niisugust dieeti täiendavad teatavad fütotoitained (sojavalk, fütosteroolid, humala- ja akaatsiaekstraktid) ja mõõdukas füüsiline koormus, siis on võimalik saavutada veelgi suuremaid positiivseid muutusi. Näiteks saavutati sellise sekkumisega rohkem kui kahekordne paranemine vereliipide näitajates (kolesterool ja triglütseriidid) - metaboolse sündroomiga uuritavate verenäitajad paranesid juba 12 nädalaga. Paranesid ka põletikule viitavad näitajad ning suurenes tundlikkus insuliinile.^{7,8}

Toiduained, mida me igapäevaselt tarbime, mõjutavad tegelikult ka põletikku kehas. Kuna südame-veresoonkonna probleemid on alati seotud põletikuga, siis on hea teada, et

põletikku saab toiduga leevendada.^{9,10} Näiteks kui uuringus vaadeldi toiduainete põletikulist indeksit (põletikuga seotud toime näitaja), põletikku soodustavate toiduainete osakaalu menüüs ja selle seost müokardi infarkti, insuldi ja südamesur-
maga, siis leiti, et risk tõusis koos toidu põletikulise potentsi-
aaliga.⁹ Tabelis on toodud valik toiduaineid, mis mõjutavad
põletikku kehas – seda kas vähendades või soodustades.
Hinda oma menüüs olevaid toiduaineid ka sellest aspektist.

Põletikuvastased toiduained	Põletikku soodustavad toiduained
Rasvane kala(vabast loodusest)	Tugevalt töödeldud toiduained
Värsked puuviljad ja marjad	Friikarulid
Erinevat värvi aedviljad	Kiirtoidud
Tumerohelised lehtviljad	Transrasvad võietes, kookides ja mujal
Roheline tee	Valgest jahust sai ja pasta
Puhas vesi	Oomega-6 rasvhapeterikkad õlid
Oliivõli	(nt. maisi- ja päevalilleõli)
Pähklid ja seemned	Karastusjoogid
Vürtsid ja ürdid	Kofeiin
Mahepõllumajandusest pärit liha	Alkohol
	Suhkur, mistahes päritoluga
	Intensiivpõllumajandusest pärit liha



Põletiku vallandajad¹¹

KASUTATUD KIRJANDUS

1. <http://sevendcountriestudy.com/about-the-study>
2. Nordic Nutrition Recommendations 2012. 1. osa on valminud 2013. aastal.
3. de Lorgeril M, Salen P, Martin JL et al. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation*. 1999;99:779–785.
4. Singh RB, Dubnov G, Niaz MA et al. Effect of an Indo-Mediterranean diet on progression of coronary artery disease in high risk patients (Indo-Mediterranean Diet Heart Study). A randomised single-blind trial, *Lancet* 360, 2002, 1455-1461.
5. Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. *Public Health Nutr*. 2014 Dec;17(12):2769-82.
6. Shen J, Wilmut KA, Ghasemzadeh N, Molloy DL, Burkman G, Mekonnen G, Gongora CM, Quyyumi AA, Sperling LS. Mediterranean Dietary Patterns and Cardiovascular Health. *Annu Rev Nutr*. 2015 May 13.
7. Lerman RH, Minich DM, Darland G, Lamb JJ et al. Enhancement of a modified Mediterranean-style, low glycemic load diet with specific phytochemicals improves cardiometabolic risk factors in subjects with metabolic syndrome and hypercholesterolemia in a randomized trial. *Nutrition & Metabolism* 2008, 5:29.
8. Jones JL, Fernandez ML, McIntosh M S et al. Mediterranean-style low-glycemic-load diet improves variables of metabolic syndrome in women, and addition of a phytochemical-rich medical food enhances benefits on lipoprotein metabolism. *J Clin Lipidol*. 2011 May-Jun;5(3):188-96.
9. Garcia-Arellano A et al. Dietary Inflammatory Index and Incidence of Cardiovascular Disease in the PREDIMED Study. *Nutrients*. 2015 May 29;7(6):4124-38.

Praegu uurib Vahemeremaade dieeti ka PREDIMED multidistsiplinaarne meeskond Hispaanias

Nende poolt läbi viidud suuremahulised uurimused Vahemerediaedi südamehaigusi ennetavast toimest saavad alguse 2003. aastast, mil uuringusse värvati rohkem kui 7000 kõrge südame-veresoonkonna haiguste riskiga, kuid ilma haigussümptoomideta isikut, keda uuriti 5 aasta jooksul. Lühend PREDIMED tuleb hispaania keelest (PRE-vención con Dieta MEDiterránea) ja tähistab pikaajalist toitumusliku sekkumise uuringut, mille täielik ingliskeelne nimetus on Effects of the Mediterranean diet on the primary prevention of cardiovascular diseases – Vahemeremaade dieedi mõjud südame-veresoonkonna haiguste vältimisele. Tegemist on suure juhuvalikuga kliinilise uuringuga, mille eesmärgiks oli vaadelda, kas Vahemeremaade dieet, mida on täiendatud extra virgin oliivõli või pähklitega, hoiab südame-veresoonkonna haigusi ära paremini kui madala rasvasisaldusega dieet. Hinnati ka Vahemeremaade dieedi efektiivsust üldise suremuse, diabeedi, vähi ning dementsuse jt neurodegeneratiivsete haiguste esinemissageduse vähendamisel.¹⁰

PREDIMED uuringud annavad tugeva tõenduse traditsioonilise Vahemeremaade dieedi toimele südame-veresoonkonna haiguste riski vähendamisel – see vähenes 38%. Kooskõlalistele tõendustele toetudes väidetakse, et Vahemerediaedi rakendamine on efektiivne, teostatav ning otstarbekas vahend südameveresoonkonna haiguste ärahoidmisel.¹¹ Seda dieeti järginud grupi tervisenäitajad paranesid märgatavalt, mida ei saa aga öelda madala rasvasisaldusega dieedil olnud grupi näitajate kohta.^{12,13} Kuna oksüdatiivne stress ja veresoonte kahjustused arvatakse olevat seotud ka ealise kognitiivsete võimete langusega ning neid loetakse dementsuse riskifaktoriteks, võib oletada, et Vahemerediaet mõjutab ka vaimset seisundit ning kognitiivset võimekust. Näiteks määrati ühes juhuvalikuga kontrollitud PREDIMED uuringus 447 heade vaimsete võimetega, kuid kõrge südame-veresoonkonna haiguse riskiga uuritavat kahte erinevasse Vahemeremaade dieeti järgivasse gruppi, kus dieeti täiendati vastavalt kas extra virgin oliivõli (1 liiter nädalas) või pähklitega (30 g/päevas). Kontrollgrupil aga vähendati toidu rasvasisaldust. Uuringus osalejatele tehti erinevaid kognitiivset võimekust määravaid teste, mille kokkuvõtted näitasid, et mõlemas Vahemerediaeti järginute gruppis oli kognitiivne võimekus kontrollgrupist parem, kontrollgrupis aga langes see algsest tasemest märgatavalt madalamale.¹⁴

Kuidas aga on lood punase veiniga, mida peetakse üheks Vahemeremaade dieedi tervistavaks komponendiks? Seda küsimust vaatles PREDIMED ristlääbilõikeuuring, millesse kaasati 5801 kõrge südame-veresoonkonna haiguse riskiga eakat, kellest 3897-l esines metaboolne sündroom. Leiti, et võrreldes nendega, kes veini ei tarbi, esines punase veini mõõdukatel tarbijatel (1-2 klaasi päevas) metaboolset sündroomi, normist suuremat vööümbermõõtu, HDL kolesterooli (nn hea kolesterool) madalat taset, kõrget vererõhku ja veresuhkru liiga kõrget taset vähem. Nimetatud seos oli tugevam naistel, alla 70-aastastel uuritavatel ja nendel, kes olid varem olnud suitsetajad.¹⁵

10. <http://www.predimed.es>

11. Martínez-González MA, Bes-Rastrollo M. Dietary patterns, Mediterranean diet, and cardiovascular disease. *Curr Opin Lipidol*. 2014 Feb;25(1):20-6.

12. Ros E, Martínez-González MA, Estruch R, Salas-Salvadó J, Fitó M, Martínez JA, Corella D. Mediterranean diet and cardiovascular health: Teachings of the PREDIMED study. *Adv Nutr*. 2014 May 14;5(3):330S-6S.

13. Babio N et al (PREDIMED Study Investigators). Mediterranean diets and metabolic syndrome status in the PREDIMED randomized trial. *CMAJ*. 2014 Nov 18;186(17):E649-57.

14. Valls-Pedret C et al. Mediterranean Diet and Age -Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*. 2015 May 11.

15. Tresserra-Rimbau A et al (PREDIMED Study Investigators). Moderate red wine consumption is associated with a lower prevalence of the metabolic syndrome in the PREDIMED population. *Br J Nutr*. 2015 Apr;113 Suppl 2: S121-30.



MIDA KUJUTAB ENDAST VAHEMEREDIEET



Annnely Soots, toitumisterapeut
Urmars Soots, „Toitumisteraapia“
toimetaja

Tervislikuma toitumise otsingul on üha rohkem hakatud avastama maailma erinevate piirkondade „vanamoodsa“ toitumise eeliseid. Teaduslikud uuringud on veenvalt tõestanud, et üheks tervislikumaks nende hulgas on Vahemeremaade traditsiooniline toitumisviis. Seda on hakatud pidama isegi elukestva tervise kullastandardiks. Ning arvestades selle panust tervisesse ja üldisesse heaolusse tunnistas ka UNESCO 2010. aastal Vahemerediaedi inimkonna väärtuslikuks mittemateriaalseks kultuuriliseks pärandiks.

Vahemerediaedist rääkides peetakse silmas peamiselt Kreeka, eeskätt selle lõunaosas asuva suurima saare Kreeta, samuti Lõuna-Itaalia toitumistraditsioone, mis olid elujõulised veel 1960. aastatel. Nendes piirkondades oli mitmete krooniliste haiguste tase maailma madalaimate ja keskmine eluiga pikimate hulgas, ning seda vaatamata arstiabi piiratud kättesaadavusele. Toiduvalik koosnes peamiselt puu- ja köögiviljast, ubadest ja pähklitest, täisteraviljatoodetest, kalast ja oliiviõlist, vähesel määral ka piimatoodetest ja mõdukates kogustes punasest veinist.

Teised toitumisega kaasnevad olulised komponendid olid igapäevane füüsiline aktiivsus, teistega koos söömine ning tervislikust ja maitstvast toidust saadavate naudingute sügav hindamine.

Vahemeremaade traditsioonilist toitumisviisi on iseloomustanud järgmised üldised põhimõtted:

- Söödi peamiselt taimseid saadusi - puu- ja köögivilju, leiba ja muid teraviljatoite, kartuleid, kaunvilju, seemneid ja pähkleid.
- Toit oli värske või vaid minimaalselt töödeldud, seda valmistati peamiselt kohalikust toorainest.
- Rasvade peamiseks allikaks oli oliiviõli, mis on tervislikum alternatiiv võile ja margariinile.
- Rasvadest saadav energiahulk jäi enamasti vahemikku 25-35%, küllastatud rasvad andsid mitte rohkem kui 7-8 %, mis vastab tänapäevastele tervisliku toitumise soovitudele.
- Piimatooteid, eeskätt madala rasvasisaldusega juustu ja jogurtit tarvitati igapäevaselt, kuid väikestes kogustes.
- Kala ja kanaliha tarbiti paaril korral nädalas mõõdukates kogustes.
- Igapäevaseks magustoiduks oli puuvili, muid maiustusi (magustatud

eeskätt meega) tarvitati mitte rohkem kui paar korda nädalas.

- Punast liha söödi vaid mõnel korral kuus.
- Regulaarne füüsiline aktiivsus oli tasemel, mis kindlustas tervisliku kehakaalu, füüsilise vormisoleku ja hea enesetunde.
- Veini tarbiti mõõdukalt, tavaliselt koos toiduga - mehed 1-2 klaasi päevas ja naised ühe klaasi.

Traditsiooniline Vahemeremaade dieet on igapäevaelus kergesti rakendatav. Ning muidugi mitte ainult Vahemere ääres, vaid ka näiteks meil. Tegelikult polegi tegemist range dieedi, vaid pigem üldiste toitumispõhimõtetega – tervisliku toitumise eeskujuga, mida saab toiduainete valikut varieerides loovalt rakendada. Aga nagu kohe näeme, mitte ainult toitumis- vaid ka käitumiseeskujuga. Vaatleme kogu seda kompleksset eeskuju pisut lähemalt.

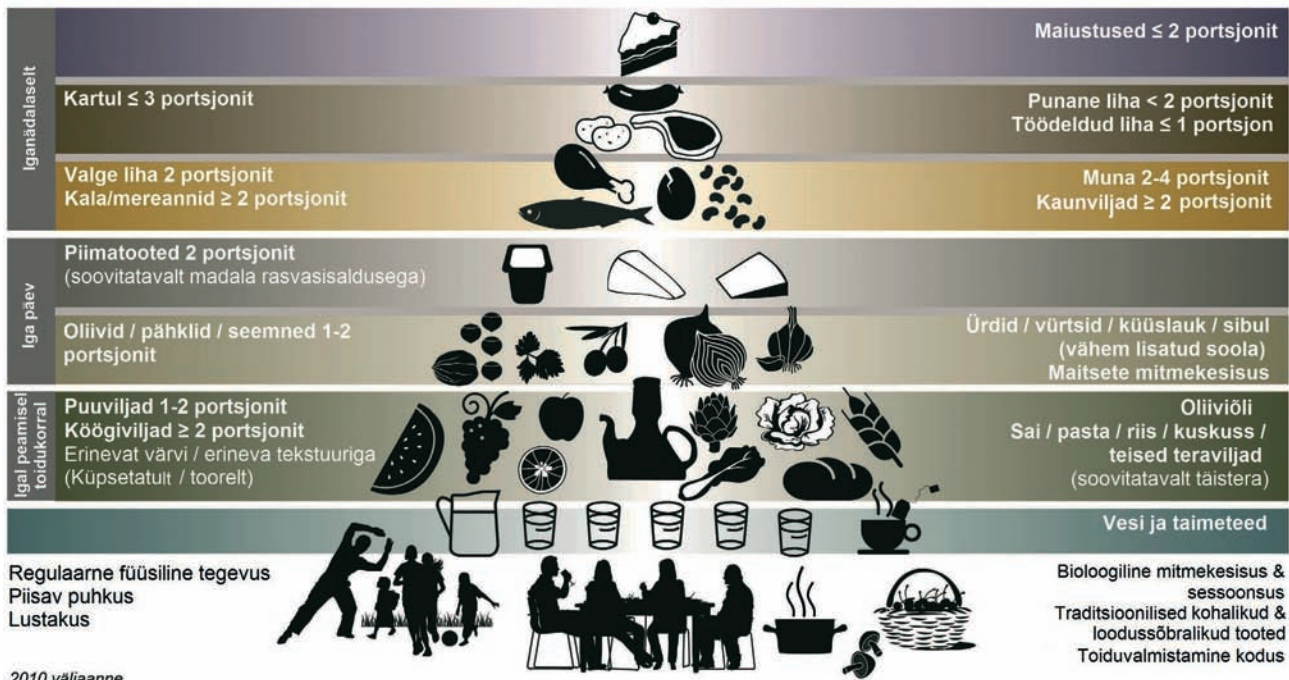
Vahemerediaedi püramiid ja toidusoovitused

1993. aastal korraldas mittetulunduslik haridusorganisatsioon Oldways (traditsioonidel põhinevaid tervislikke toitumisviise uuriv ja propageeriv asutus) USA-s Massachusettsis osariigis Cambridge linnas konverentsi, kus Harvardi Rahvatervise Kooli (Harvard

Vahemeremaade toidupüramiid: tänapäeva elustiil

Soovitused täiskasvanutele

Portsjoni suurused erinevad piirkonniti
Veini mõõdukalt & arvestades kultuurilisi tavasid



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea



School of Public Health) ja Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) Euroopa esinduse osalusel tutvustati ja analüüsi selleks ajaks kogunenud teaduslikku tõendusmaterjali, mis näitas tugevat seost Vahemeremaade traditsioonilise toitumisviisi ja hea tervise vahel. Seal tutvustati esimest korda ka toidumispüramiidi, mis kõnealuse toitumisviisi piltlikult esitas. Pärast seda on uuemate teaduslike uuringute põhjal ka Vahemere toidumispüramiidi pidevalt täiendatud.

Vahemere Dieedi Sihtasutuse (Mediterranean Diet Foundation) rahvusvaheline teadlaste komitee ja Vahemere Toidukultuuride Foorum (Forum on Mediterranean Food Cultures) algatasid 6-7 aastat tagasi keskustelu ja teaduslike andmete kogumise rahvusvaheliste ekspertide poolt, et arendada välja konsensuslik uus Vahemere toitumise ja elustiili püramiid. See baseerub viimaste kümnendite jooksul läbi viidud teadusuuringutel toitumise ja tervise ning paljude krooniliste haiguste ennetamise kohta. Püramiid koos selgituste ja soovistega valmis 2010. a. paljude töögruppide koostöös, ning seda on tõlgitud kümnesse

keelde eesmärgiga edendada dialoogi erinevate rahvatervise valdkondade ekspertide ja teadlaste vahel. Püramiidi on lubatud kasutada ilma igasuguste piiranguteta. See on raamistik, mida saab kohandada (näiteks portsjonite suurused) Vahemere regiooni erinevatele maadele ja rahvuslikele taustadele. Seal toodud juhised kuuluvad perioodilisele ülevaatamisele ja kaasajastamisele. Püramiidi abil loodetakse muuta inimeste elustiili tervislikumaks ja jätkusuutlikumaks. Lai valik toiduaineid muudab toitainetepuuduse tekkimise võimaluse minimaalseks. Samas tuleb silmas pidada, et püramiidis toodud soovitused on mõeldud tervele täiskasvanule. Laste, rasedate ja teatavate terviseprobleemidega inimeste puhul võib osutuda vajalikuks üldist lähenemist nende vajadustele kohandada.

Püramiidi uuema versiooni selgituses on esile tõstetud kolme põhitoidukorda – hommiku-, lõuna- ja õhtusöök. Tasakaalus toidukord sisaldab kõõgi-, tera- ja puuvilju, mida on täiendatud väikese koguse piimatoodete või muude valgusallikatega. Toiduained jagatakse igapäevaselt, iganädalaselt ja juhuslikult tarbitavateks toitudeks, ning rõhutatakse ka kultuurilisi ja eluviisiga seotud

faktoreid. Oma toitumise kattuvuse hindamiseks Vahemerediaediga toome artikli lõpus ära 2015. aastal avaldatud testi (MDSS - The Mediterranean Dietary Serving Score).

Igapäevaselt tarbitavad toiduained, millel peaksid põhinema kolm peamist toidukorda

Mis puudutab toiduportsjonite suurust ja nende hulka, siis üldreeglik on, et **toidupüramiidi alumises osas ehk baasis toodud toiduaineid võib süüa suuremates kogustes ja sagedamini, portsjonite suurus ja tarbimise sagedus aga olgu seda väiksem, mida kõrgemal püramiidi tasemel asub toiduaine**. Portsjonite suurused ei ole täpselt määratletud, sest need on regiooniti erinevad, olenevad traditsioonidest ning kultuurilistest jm eripäradest. Pigem näitavad need erinevate toiduainete suhtelist kogust menüüs.

Teravili (1-2 portsjonit igal peamisel toidukorral). Vahemeremaade kõõgi peamised teraviljad on erinevad nisusordid, oder, tatar, hirss ja riis. Eeskätt just nisust valmistatakse pagaritoodete

kõrval teraviljaroogi nagu pastatoidud ja nuudlid, bulgur ja farro. Kõige olulisem aga on, et lõviosa teraviljast peaks moodustama täisteravili, sest töötlemine eemaldab teradest väärtuslikke toitaineid (raud, magneesium, vitamiinid jt).

Köögiviljad (2 või rohkem portsjonit igal peamisel toidukorral). Köögiviljad on Vahemeremaade rahvaste toiduvaliku oluliseks osaks, neid tarbitakse nii toorena kui keedetuna/hautatuna ja pritsitakse üle oliiviõliga. Peamisteks köögiviljadeks on artišokk, rukola, brokoli, kapsas, porgand, seller, sigur, kurk, baklažaan, fenkol, porru, sidrun, mitmed salatisordid, seemned, sinepilehed, sibulad, herved, piprad, kartul, kõrvits, redis, spinat, maguskartul, kaalikas, tsukiini ehk suvikõrvits. Et saada kätte vajalikud vitamiinid ja mineraalid, peaks sööma vähemalt ühe portsjoni toorena.

Puuviljad ja marjad (1-2 portsjonit igal peamisel toidukorral). Värsked puuviljad ja marjad on Vahemeremaade toitumisviisi lahutamatuks komponendiks ning kõige sagedamini tarvitavaks magustoiduks. Puuviljamahlad jäävad tervislikkuse poolest puuviljadele alla, rääkimata „mahlajookidest“, mis on liigitatud juhuslikult tarbitavateks toiduaineteks. Vahemerediaedi puuvilja- ja marjavalik on lai - õunad, aprikoosid, avokaadod, kirsid, klementiinid, datlid, viigimarjad, greibid, viinamarjad, melonid, nektariinid, oliivid, apelsinid, mandariinid, virsikud, pirnid, granaatõunad, maasikad, tomatid (tomatki on botaaniliselt mari).

Puu- ja köögiviljade puhul rõhutatakse vajadust tarvitada erinevat värvi ja erineva tekstuuriga vilju – nii saab kätte võimalikult laia valiku antioksüdante jt tervist kaitsvaid toidukomponente.

Vett peaks tarbima 1,5-2 liitrit päevas (võrdub 6-8 klaasitäiega).

See on oluline vedeliku tasakaalu säilitamiseks kehas, kuid tarbitava vee hulk sõltub ka east, füüsilisest aktiivsusest, välistemperatuurist jm teguritest. Lisaks veele aitavad vedelikuvajadust rahuldada ka suhkruvabad taimeteed ning madala soola- ja rasvasisaldusega puljongid.

Piimatooteid soovitatakse mõõdukates kogustes (2 portsjonit päevas), eelistades madala rasvasisaldusega tooteid.

Traditsioonilise Vahemerediaedi tavapärased piimatooted on lehmapiimast valmistatud pehme juust brie, kitsepiimajuust chevre, teravama aroomiga lehmapiimajuust corvo, lambapiimajuust feta ja manchego, kitse- ja lambapiima segust valmistatud haloumi, samuti näiteks juustusordid parmigiano-reggiano (parmesan) ja

pecorino ning vadakujuust ricotta. Ning muidugi jogurt, sealhulgas nn kreeka jogurt – tavapärasest paksema konsistentsiga jogurt, millest vadak on välja kurnatud (vahel nimetatakse ka jogurtijuustuks).

Oliiviõli asub püramiidi keskmes, olles peamiseks toidurasvaks. Oliive süüakse niisama ja kasutatakse erinevate toitude valmistamisel ning maitsestamisel kõikides Vahemerega piirnevates maades. Oliiviõli on eriti väärtuslik, sest seda saab kasutada nii küpsetamisel kui salatite ja juurviljade kattena. Eriti hinnatakse extra virgin oliiviõli, mis sisaldab rohkesti väärtuslikku monoküllastumata olehapet ja antioksüdante ühendeid.

Oliivid, pähklid ja seemned on heaks tervislike rasvade, valkude, vitamiinide, mineraalide ja kiudainete allikaks. Peotäis päevas on heaks vahepalaks. Sagedamini tarvitatakse mandleid, india ja kreeka pähkleid, sarapuupähkleid, männiseemneid (-pähkleid), pistaatsiapähkleid, seesamiseemneid (sh jahvatatud seemnetest valmistatud tahhiinipastat).

Maitsetaimi, vürtse, küüslauku ja sibulat kasutatakse Vahemeremaades ohtlalt, muuhulgas põhinevad neil ka erinevate rahvuslike köökide iseärasused. Maitseid ja aroome andes vähendavad nad ühtlasi vajadust toitudele soola ja rasva lisada. Samas on avastatud, et maitsetaimedes leidub rikkalikult mikrotoitaineid (näiteks mineraale) ja antioksüdante, mistõttu nende tarvitamine on igati tervislik. Enamtarvitatavate maitsetaimede hulka kuuluvad aniis, basilik, loorberileht, tšillipipar ja muud piprad, küüslauk, nelk, vürtsköömen, fenkol (apteegitill), küüslauk, lavendel, majoraan, münt, oregano ehk pune, petersell, rosmariin, salvei, estragon, tüümian.

Vahemerediaedis kuulub toidu kõrvale ka mõõdukates kogustes vein või teised kääritatud joogid (õlu). Mõõdukas tarbimine tähendab kuni ühte klaasi veini (ca 140 ml) päevas naisterahvale ja kuni kahte klaasi meisterahvale. Veinijoomine aga on muidugi vabatahtlik ja seda saab soovitada vaid siis, kui puuduvad meditsiinilised või näiteks religioossed vastunäidustused.

Iganädalaselt tarbitavad toiduained

Loomne toit ei ole Vahemerediaedi peamiseks koostisosaks, pigem tarvitatakse seda toitudele maitseüansi andmiseks.

Kala ja koorikloomad (2 või rohkem portsjonit nädalas) on olnud Vahemere piirkonna rahvastele tähtsaks tervisliku valgu ja oomega-3 rasvhapete allikaks. Kala ja koorikloomi Vahemeremaades tüüpiliselt ei paneerita ega praeta.

Traditsioonilised Vahemeremaade meretoidud on mereteod, merekarbid, molluskid, krabid, angerjas, lest, merivähk (homaar), makrell, rannakarbid, kaheksajalg, austrid, lõhe, sardiin, mariahven, krevetid, kalmaar, tilapia, tuunikala.

Valge liha (2 või rohkem portsjonit nädalas) ja munad (2 kuni 4 korda nädalas) on samuti kõrgevaliteedilise valgu allikaks. Valge liha on näiteks linnu- aga ka jäneseleha, selles ei leidu nii palju küllastunud rasvu nagu punases lihas. Mune kasutatakse Vahemeremaades toiduvalmistamisel regulaarselt. Tavalised on nii kana-, pardi- kui vutimunad.

Kaunvilju (rohkem kui 2 korda nädalas) on soovitatav kombineerida teraviljaga, nende kombinatsioon on kõrgevaliteediliseks valguallikaks, mis asendab liha.

Kartulid on püramiidis samuti iganädalasel tasemel (3 või vähem portsjonit nädalas, võimalikult värskena), sest kartul on mitmete traditsiooniliste roogade koostisosa. Kartuli tarbimine peaks olema mõõdukas, sest selle glükeemiline indeks (mõju veresuhkru tasemele) on kõrge, ning sageli süüakse kartulit just praetuna, mis ei ole kõige tervislikum valmistamisviis.

Punast liha soovitatakse süüa vähem kui 2 korda nädalas väikestes kogustes, eelistades lahjemaid tükkke.

Juhuslikult tarbitavad toiduained

Püramiidi tipus on toiduained, mis sisaldavad rohkesti suhkrut ja ebatervislikku rasva. Suhkur, kompvekid ja muud maiustused ning karastusjoogid, aga ka väga magusad puuviljamahlad on energiarikkad, soodustavad kaalutõusu ja hammaste kahjustusi. Neid tuleks tarbida harva ja väikestes kogustes.

Kultuurilised ja eluviisiga seotud tegurid

Nende tegurite rõhutamine on üheks uuenduseks Vahemerediaedi püramiidis - neid loetakse sedavõrd olulisteks, et nad on leidnud koha lausa püramiidi baasis.

Mõõdukus on mistahes toitumise puhul äärmiselt oluline. Tegelikult võivad tasakaalustatud ja tervislikku dieeti

kuuluda enamik toite ja jooke seni, kuni neid tarbitakse targalt ja mõõdukalt. Kramplik kalorite lugemine ja liigne jäikus toitude valikul (kui just ei väldita talumatust või allergiat põhjustavaid toiduaineid) ei ole takistuseks ainult söömise nautimisele, pikemas perspektiivis ei mõju see enamasti hästi ka tervisele. Vahemeremaade dieedi puhul on (kasvõi sealse rahva ellusuhtumist arvestades) tükk sünnipäevatoriti või mõni grillitud lihalõik, mida pere või sõprade seltsis koos vähese veini või õllega nautida, igati omal kohal.

Toidu valmistamine. Rõhutatakse igapäevase toiduvalmistamise protseduuri ja ühise söömise olulisust, sest Vahemerediaet põhineb naudingul ja rõõmul. Toidud ja joogid on parimad teistega koos süües ja einestamist nautides. Oluline on isegi einestamiseks ruumi kujundamine.

Igapäevane füüsiline aktiivsus on õige toitumise kõrval tervise tagamiseks äärmiselt oluline. See peaks hõlmama nii pingutust nõudvaid harjutusi, nagu näiteks jooksmine, võimlemine või aeroobika, kui ka rahulikumat liikumist, nagu näiteks jalutamine, majapidamis-

või aiatööd või treppide kasutamine lifti asemel.

Adekvaatne puhkus. Tervisliku ja tasakaalustatud eluviisi oluliseks osaks on puhkus, sh päevase uinaku tegemine ning hea öine uni. Teaduslikult on tõendatud, et puhkus pärast sööki on traditsioonilise Vahemerediaedi tervislik komponent.

Sessoonsed (aastajale vastavad) toidud. Rõhutatakse vastavalt aastajale kättesaadava värsket ja minimaalselt töödeldud toidu eelistamist. Värsket toidu puhul on oluline vaadelda selle toitainelist väärtust mõjutavaid tegureid: kasvatusmeetod, koristamisjärgne käitlemine, küpsuse aste koristamise ajal, säilitamine ja transportimine (kaugus kasvukohast). **Oluline on valida traditsioonilised, kohalikud, ökoloogilised ja bioloogiliselt mitmekesised tooted.**

Püramiidi toitumisfilosoofia

Võtame lühidalt kokku Vahemerediaedi toitumispüramiidi sõnumi.

Püramiidi baasiks ehk kõige olulisemaks osaks on käitumisjuhised: olge füüsiliselt aktiivsed ja rõõmsad ning nautige söömist koos sõprade või perega.

Kõige tähtsama toidugrupi moodustavad taimsed toiduained: puu- ja köögiviljad, teraviljad (peamiselt täistera-), oliiviõli, pähklid, seemned ning maitsetaimed ja vürtsid. Kõik peamised toidukorrad peaksid põhinema neil toiduainetel. Tähtsuselt järgmises grupis on lahjad piimatooted, mida soovitatakse samuti tarbida mõõdukates kogustes igapäevaselt. Kõrgemates kihtides on iganädalaselt paaril-kolmel korral kasutatavad toiduained: kala ja muud mereannid, linnuliha, munad ja kaunviljad. Punast liha ja töödeldud lihatooteid, samuti kartulit soovitatakse tarbida natuke harvemini.

Maiustused on aga püramiidi tipus, mis tähendab, et nad on omal kohal väikestes kogustes ning harva ja juhuslikult tarbides.

MDSS test (The Mediterranean Dietary Serving Score) toitumise sobivuse hindamiseks Vahemerediaediga³

	Soovitus	Skoor
Puuviljad	1-2 portsjonit igal peamisel toidukorral**	3
Köögiviljad	≥ 2 portsjonit igal peamisel toidukorral **	3
Teraviljad	1-2 portsjonit igal peamisel toidukorral **	3
Kartul	≤ 3 portsjonit nädalas	1
Oliiviõli	1 portsjonit igal peamisel toidukorral **	3
Pähklid	1-2 portsjonit päevas	2
Piimatooted (piim, jogurt, juust, jäätis)	2 portsjonit päevas	2
Kaunviljad	≥ 2 portsjonit nädalas	1
Muna	2-4 portsjonit nädalas	1
Kala	≥ 2 portsjonit nädalas	1
Valge liha (linnu- või jäneseliha)	2 portsjonit nädalas	1
Punane liha (sea-, veise- või lambaliha)	< 2 portsjonit nädalas	1
Maiustused (k.a magustatud mahla- ja karastusjoogid)	≤ 2 portsjonit nädalas	1
Kääritatud joogid (vein ja õlu)	1-2 klaasi päevas	1
Üldine skoor		24

** Peamised toidukorrad: hommiku-, lõuna- ja õhtusöök

Hindamisjuhised:

Tabelis toodud skooripunktid saate vaid siis, kui teie toitumine vastab täpselt soovitusetele. Kui tarbite vähem või rohkem, saate 0 punkti. Kokku on võimalik saada 24 punkti. Mida suurem number, seda suurem on kaitse paljude haiguste vastu. Noorukite puhul ei hinnata alkoholi tarbimist, nendel on maksimaalne punktide arv 23.

Allikad

1. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulos A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G, Serra-Majem L; Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84.

2. Celia Monteagudo, Miguel Mariscal-Arcas, Ana Rivas, María Luisa Lorenzo-Tovar, Josep A. Tur and Fátima Olea-Serrano. Proposal of a Mediterranean Diet Serving Score. PLoS One.

2015; 10(6): e0128594. Published online 2015 Jun 2.

3. <http://oldwayspt.org/resources/heritage-pyramids/mediterranean-diet-pyramid>

Milline on toitumine Vahemeremaades praegu



Annelly Soots, toitumisterapeut

Esimesed uuringud, mis kinnitasid Vahemeremaade rahvaste toitumismustri tervislikkust, viidi läbi üle poole sajandi tagasi. Kui palju on aga sellisest toitumisest järel tänasel päeval?

Turisti toitumine Vahemeremaades ei erine eriti toitumisest mujal riikides, kuid kas ja kuivõrd toitub sealne kohalik inimene veel nüüdki traditsionaalselt?

Läänelik toitumisviis on tunginud ka Vahemeremaadesse. Kui varasematel aegadel kujunes sealne tervislik toitumine justkui iseenesest, lähtudes (liht)rahva eluviisist, ellusuhtumisest ja soodsas kliimas kättesaadavatest toiduainetest, siis tänapäeval soovitatakse kohalikke inimesi tervisliku toitumise osas harida, sest tervise parandamiseks on tarvis tagasi minna traditsiooniliste toitumisharjumuste juurde. Sama tendentsi võib täheldada ka meil Eestis, ning samuti ka näiteks Hiinas, mille elanike traditsioonilist toitumist on peetud väga tervislikuks. Näitena võibki tuua ühe uuringu, kus võrreldi

hiinlaste toiduvaliku toitainetesisaldust itaallaste, jaapanlaste ning ameeriklaste tänapäevaste menüüdega. Uuring näitas, et hiinlaste traditsioonilisest toitumisest pole praeguseks palju järele jäänud – tänapäevane toiduvalik kaldub seal olema kõrge rasva-, kuid madala süsivesikute-, kiudainete- ja toitainetesisaldusega, ning on uurijate hinnangul isegi halvem kui ameeriklaste toitumine.¹

Ühes 2015. a. juunis avaldatud artiklis² vaadeldi seoseid dieedimustri ning koronahaiguse ja insuldi vahel Lähis-Ida ja Põhja-Aafrika ehk nn MENA regioonis (Middle East and North Africa). Läbi vaadati 15 uuringut, mille alusel väidetakse, et täiskasvanutel, kes toituvad mittetraditsiooniliselt, s.t. kelle toitumisviisi kattuvus Vahemerelise dieediga on väike, domineerib nn läänelik toitumismuster. Viimane aga seonduv suurema kehamassiindeksiga ning tõstab niisuguste terviseprobleemide riski, nagu näiteks muutused vereliipidide näitajates, diabeet, kõrge vererõhk ja metaboolne sündroom. Vahemereline dieet, mida kahes uuringus nimetati „Traditsiooniliseks Liibanoni dieediks“ (ka Liibanon on Vahemeremaa), oli seotud väiksema

kehamassiindeksi ja vööümbermõõdu ning madalama diabeediriskiga, ning ainult üks uuring ei leidnud seoseid dieedi ja metaboolse sündroomi esinemissageduse vahel. Kaks juhuvalikuga kontrollitud uuringut, mis viidi läbi Iraanis, demonstreerisid Vahemerelise toitumisviisiga kattuva dieedi vererõhku normaliseerivat toimet. Kala ja taimeõlide tarbimine seonduv madalama koronahaiguste riskiga, samas kui täisrasvane jogurt ja hüdrogeenitud rasvad suurendasid seda riski. Seos Lääne tüüpi toitumismustri ning insuldi ja koronahaiguse riski tõusu vahel selles regioonis oli märkimisväärne. Ning vastupidi – suurem kattuvus traditsioonilise Vahemerelise dieediga oli seotud madalama südame-veresoonkonnahaiguste riskiga ning selle haiguse riskifaktorite madalama tasemega. Ning siingi rõhutatakse selle piirkonna rahvaste toitumisel harimise ja toitumise muutmise olulisust.⁷

Kreekas Ateena piirkonnas viidi 2002. aastal läbi ulatuslik uuring, mis hõlmas 1514 täiskasvanud meest ja 1528 naist, kellel ei esinenud südame-veresoonkonna ega muid kroonilisi haigusi. Seda tuntakse ATTICA uuringuna. Kümme aastat hiljem, aastatel 2011-2012, teostati järeluurim, milles osales 2583 inimest. 10 aasta jooksul oli haigestunud südame-veresoonkonnahaigustesse 19,7% meestest ja 11,7% naistest, ning uuringutulemuste analüüs näitas, et südamehaiguste riski tõus oli seotud eaga, meessooga, suitsetamisega ja C-reaktiivse valgu tasemega (põletiku näitaja), ning et toiduvaliku kattuvus Vahemerelise dieediga kaitses südamehaiguste eest. Neil, kelle toitumisharjumuste erinevus sellest dieedist oli suurem, olid kehvemad vereliipidide tasemed, nad tarvitasid sagedamini kolesteroolivastaseid ravimeid statiine, ning neil oli südame-veresoonkonnahaiguste risk 75% kõrgem. Kokkuvõttes järeldati, et südame-veresoonkonnahaiguste ja neid soodustavate riskitegurite vähendamiseks Kreekas on oluline viia rahva hulgas läbi efektiivseid tervisliku toitumise alaseid aktsioone. Uuringus leiti, et Vahemereline dieet kaitses isegi ebatervislike elustiilidega uuritavaid (suitsetajad, rasvunud ja istuva eluviisiga isikuid).^{3,4,5}

Vahemeremaade dieet annab häid tulemusi ka mitte-Vahemeremaades. Näiteks vaadeldi Kanadas Québeci linnas 64 südame-veresoonkonnahaiguste riskiga meest ja 59 menopausieelses eas naist. Eesmärk oli teada saada, kas Vahemereline dieet tervisliku toitumise mudelina toimib neid haigusi ennetavalt ka mitte-Vahemeremaade populatsiooni hulgas. 12-nädalases programmis kasutati toitumise muutmiseks motiveeriva intervjuerimise lähenemist ja individuaalseid ning grupinõustamisi. Nõustamine oli väga efektiivne, kõik osalejad muutsid selle tulemusel oma toitumist. Hilisemad uuringud näitasid, et Vahemerelise dieediga olulisel määral kattuva toitumise järgijatel langes kehakaal ning vähenes kõhuümbermõõt, samuti paranesid südamehaiguse riskile viitavad verenäitajad.⁶

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Zhang R, Wang Z, Fei Y, Zhou B, Zheng S, Wang L, Huang L, Jiang S, Liu Z, Jiang J, Yu Y. The Difference in Nutrient Intakes between Chinese and Mediterranean, Japanese and American Diets. *Nutrients*. 2015 Jun 9;7(6):4661-88.
2. Aljefree N, Ahmed F. Association between dietary pattern and risk of cardiovascular disease among adults in the Middle East and North Africa region: a systematic review. *Food Nutr Res*. 2015 Jun 17;59:27486.
3. Panagiotakos DB, Georgousopoulou EN, Georgiopoulos GA, Pitsavos C, Chrysoshoou C, Skoumas I, Ntertimani M, Laskaris A, Papadimitriou L, Tousoulis D, Stefanadis C. Adherence to Mediterranean diet offers an additive protection over the use of statin therapy: results from the ATTICA study (2002-2012). *Curr Vasc Pharmacol*. 2015 Apr 16.
4. Panagiotakos DB, Georgousopoulou EN, Pitsavos C, Chrysoshoou C, Metaxa V, Georgiopoulos GA, Kalogeropoulou K, Tousoulis D, Stefanadis C; ATTICA Study group. Ten-year (2002-2012) cardiovascular disease incidence and all-cause mortality, in urban Greek population: the ATTICA Study. *Int J Cardiol*. 2015 Feb 1;180:178-84.
5. Panagiotakos DB, Georgousopoulou EN, Pitsavos C, Chrysoshoou C, Skoumas I, Pitaraki E, Georgiopoulos GA, Ntertimani M, Christou A, Stefanadis C; ATTICA Study Group. Exploring the path of Mediterranean diet on 10-year incidence of cardiovascular disease: the ATTICA study (2002-2012). *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2015 Mar;25(3):327-35.
6. Leblanc V, Hudon AM, Royer MM, Corneau L, Dodin S, Bégin C, Lemieux S. Differences between men and women in dietary intakes and metabolic profile in response to a 12-week nutritional intervention promoting the Mediterranean diet. *J Nutr Sci*. 2015 Apr 13;4:e13.

Viisime läbi mõned intervjuud Itaalia elanikega.

44-aastane Sitsiilias elav Alessandro

1. Missuguseid toiduaineid tarbid päeva jooksul kõige rohkem ja kõige sagedamini? Nimeta neist viis.

Kõige rohkem tarbin saia ja pastat (st nisutooteid) ja juurvilju ning puuvilju - viimaseid umbes ühepalju. Sagedamini tarbin ka piimatooteid.

2. Kirjelda ühe tüüpilise päeva kõiki toidukordi.

Hommikul: kohv, sai moosiga, pisut puuvilja või ka jogurt.

Vahepala kella 11 ajal - kohv ja magus saiake.

Lõuna oleneb sellest, kas olen tööl või kodus. Kui tööl ja sünn väljas, siis suvel kiirelt suur jäätis saia (hea jahe), talvel võileib juustuga, pizzalõik, frititud riisipall (arancine) või ka kiirelt taldrikutäis pastat.

Pärastlõunal – puuvili ja näkileivad.

Õhtul - kui lõunaks oli pasta, siis õhtul ei söö enam pastat. Siis sünn liha või kala salatiga. Lõpetuseks alati puuvilja.

3. Kas sinu pere toitumises on viimastel aastatel toimunud olulisi muutusi? Kui jah, siis milliseid ning mis põhjusel?

Jah, sünn vähem liha ja eeskätt just vähem vorste ja sinke. Alati aga rohkem juurvilju ja puuvilju ning rohkem kala. Põhjuseks soov muuta toitumist tervislikumaks.

4. Kui sageli ja kui suurtes kogustes juuakse teie peres veini? Missugust veini eelistad?

Mina ise ei joo väga tihti, vaid kord-paar nädalas, ema ja isa joovad kodus klaasi veini päevas ikka toidu kõrvale. Eelistatult juuakse valget veini. Veini valime sordi järgi. Kuna vend töötab veiniettevõttes, siis eelistame osta veini tema kaudu ja alati valime Sitsiilia veini.

5. Kui sageli ja kui suurtes kogustes sööd liha? Missugust liha eelistad?

Kui sünn liha, siis loomalihafileed, mis on küpsetatud kergelt oliiviõlis või grillil, hiljem veidi maitsestatud oliiviõli, rosmariini ja punega. Ei söö kunagi marineeritud liha (nagu Eestis on šašlõkk).

6. Kui sageli ja missugustes kogustes sööd kala ja mereande? Kirjelda nädala lõikes, mida eelistad?

Kala sünn paar korda nädalas. Selleks

võib olla värske mereannisalat, pasta kalaga, ahjus küpsetatud kala, ka frititud mereannid.

7. Kui palju tarbid piimatooteid, milliseid neist eelistad?

Juustu pea iga päev, jogurtit pea iga päev, piima ei joo peaaegu kunagi (harva vaid cappuccino koostises).

8. Missugune on teie tüüpiline pidulaud? Missugused toidud on tavalised pidusöögid teie peres? Teie piirkonnas?

Peolaud on mitmekäiguline õhtu- või lõunasöök. Eelroaks erinevad juurviljakonservid, oliivid, juustud ja ka vorstid, või siis kõik kala baasil toidud – mereannid, nii toored kui küpsetatud. Alati ikka pasta vastavalt kas kala või lihaga. Pearoog kala või liha, mis võib olla lihtsalt grillitud või siis mingis keerukamas kastmes ja ahjuvormis küpsetatud. Alati ohtralt salatit kõrvale. Kõik maitsestatud ja valmistatud värske oliiviõli ning värske ürtidega. Lõpetuseks hooajale vastavaid puuvilju (mitte imporditud eksootilisi puuvilju) ja magustoit, mis on Sitsiilias tihti tehtud värskest ricottast ehk lambapiimajuustust, mandlitest või pistaatsiapähklitest.

9. Kui sageli sööd kodust väljas? Missuguseid söögikohti ja toite eelistad?

Kodust väljas sünn tihti, kuna tööl käies sünn lõunaks midagi kiirelt. Ka hommikuks mõnikord kiire sarvesai ja kohv. Õhtul käin väljas söömas, kui on pidulik üritus või kui tuleb isu süüa head pizat, mis on küpsetatud puuajus.

10. Kuidas hindad itaallaste toitumist üldse täna päeval (oma tuttavate näitel)?

Oleneb perekonnast. Tihti süövad lapsed liialt palju magusaid saiakeid ja snäkke.

11. Kuidas hindad oma tervist? Mis on sinu arvates sinu tervist kõige enam mõjutanud?

Arvan, et mul on hea tervis, püüan alati teha palju sporti ja süüa tervislikult. Minu tervist ikka mõjutab kõige rohkem toitumine, oluline on süüa palju aed- ja puuvilju ning teha sporti. Piisavalt magada ja puhata, mitte tekitada endale liigselt stressi.

Giuseppina ehk Pina on 75-aastane terve ja töökas naisterahvas, pärit Keskk-Itaaliast mereäärsest väikelinnast Vasto.



Sissejuhatavaks kommentaariks niipalju, et ta ei söö perega väljas söömas käies eriti midagi, sest kõigel on võõras maitse ja pole tehtud päris nii, nagu peaks tegema ja kuidas tema teeb. Ta ei kasuta ka näiteks küpsetuspaberit, sest ka see on võõra ja imeliku rasva või õliga koos ning rikub toidu maitse ära. Kohvi ta samuti ei joo. Kuna tema mehel on piimatalumatus, tarbitakse kodus vähe piimatooteid ja need valmistatakse eraldi nõudes ja ahjus, et mees piimatoodetega kokku ei puutuks.

1. Missuguseid toiduaineid tarbid päeva jooksul kõige enam? Loetle viis, mida tarbid kõige rohkem ja kõige sagedamini?

Sai, pasta, tomat, puuviljad, juust.

2. Kirjelda ühe tüüpilise päeva kõiki toidukordi.

Hommikul tee sidruniga ja küpsised, mõnikord jogurt.

Lõuna ajal alati pasta ja tüüpiliselt tomatiga, vähemalt üks kord nädalas kalaga. Teiseks roaks grillitud või ahjus küpsetatud juurvili kas kala või lihaga, ning värske lehtsalat. Kõrvale saia.

Õhtuks kas tükk liha, taldrikutäis juurvilju või omlett või ka lihtsalt mozzarella tomatiga, pisut sinki või vorsti. Kõrvale saia.

3. Kas sinu pere toitumises on viimase kolmekümne/viiekümne aasta jooksul toimunud suuri muutusi? Kui jah, siis milliseid ning mis põhjusel?

Kolmkümmend aastat tagasi valmistasime kõik ise. Kasvatasime kõik

juurviljad ise, ka viinamarjad veini jaoks ja kanad, jäneseid ja sead. Nüüd ostan isegi tomatikastet poest. Pastat ostan ka sagedamini poest, varem tegin väga tihti värsket pastat ise kodus. Rohkem sõime vanasti kala ja juurvilju. Kala vahetasime isekasvatatud juurviljade vastu (meil oli pisike ettevõtte, mis tegeles aiasaaduste kasvatamisega). Ka vorstid-singid tegime ise kodus, nüüd on poes valik suur.

4. Kui sageli ja kui suurtes kogustes juuakse teie peres veini? Kas eelistatakse punast või valget? Kust vein saadakse ja mille järgi vein valitakse? Poest, tuttavatelt, kes seda ise toodavad vms.

Varem kasvatasime ise viinamarjad ja tegime sellest veini. Tegime vaid punast veini. Kümmeaastat tagasi ostime viinamarju tuttaval ja tegime neist ise veini. Täna päeval ostame veini tuttavatelt, ise ei tee. Mina ise ei joo veini üldse, aga teised pereliikmed joovad, ca pokaali iga toidukorra kõrvale.

5. Kui sageli ja kui suurtes kogustes sööd sa liha? Missugust liha eelistad?

Liha süön ca 5 korda nädalas ja rohkem loomaliha. Ka jäneseleha ja kanalaha, kuna kasvatame neid ise. Sealiha vähem. Paar korda nädalas ka vorsti või sinki õhtusöögi kõrvale.

6. Kui sageli ja missugustes kogustes sööd sa kala ja mereande? Kirjelda nädala lõikes, mida eelistad?

Mereande korra või kaks nädalas ikka. Väikesed kalad, karbid ja molluskid. Tavaliselt grillituna või siis mõnes kastmes (tomatikaste, oliiviõlikaste).

7. Kui palju tarbid piimatooteid, milliseid eelistad?

Piima ei joo praktiliselt üldse. Jogurtit süön mõnikord. Paar korda nädalas, kui väljas jalutamas käin, süön jäätist. Ka magustoitade sees on mascarpone või ricotta, mida kord või paar nädalas ikka süön.

8. Missugune on teie tüüpiline pidulaud? Missugused toidud on tavalised pidusöögid teie peres? Teie piirkonnas?

Teen käsitsi pastat, kas siis lasagne või spaghettid, ja kas siis klassikaline ragu või mereandidega kaste oliiviõli baasi. Eelroogadeks on kalatoidu puhul igasugused molluskid - nii küpsed kui toored, lihatoidu puhul igasugused vinnutatud singid ja vorstid. Juustu kasutame vähe, sest minu mees ei söö

piimatooteid. Pearoaks on grillitud kala või liha. Kui teeme ahjus, siis täidetud mereannid või liharullid. Kõrvale alati värsket aiat korjatud salatit või grillitud juurvilju. Palju sööme puuvilju, kuna need kasvavad oma aias. Magustoiduks on pidupäeval ikka tiramisu.

9. Kui sageli sööd kodust väljas? Missuguseid söögikohti ja toite eelistad? Mille järgi teed valikut?

Ei söö kodust väljas. Vaid siis, kui peab mingi tähtpäeva puhul minema välja sööma ja teised valivad restorani. Mõnikord väga harva käime koos perega pizzat söömas. Õhtuti süön vaid jäätist mõnikord, kui jalutame.

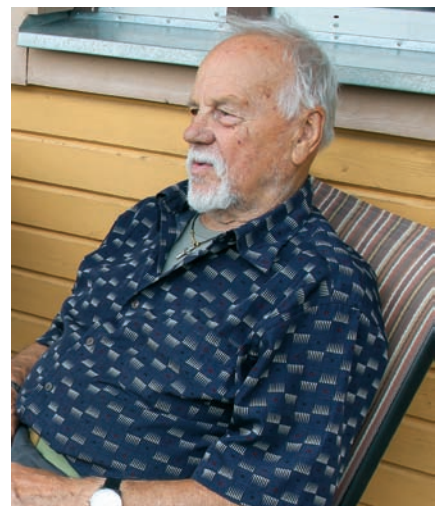
10. Kuidas hindad itaallaste toitumist üldse täna päeval (oma tuttavate näitel)?

Vähe valmistatakse kodus süüa ja tarbitakse palju igasuguseid saiakesi ja krõpse ja vorste ja sinke ja võileibu.

11. Kuidas sa hindad oma tervist? Mis on sinu arvates sinu tervist kõige enam mõjutanud?

Minu tervis on hea, mind aitab see, et olen pidevalt liikumises, toimetan aias päevad läbi värskes õhus. Kindel päevarütm ja ise kasvatatud ja valmistatud hea toit. Süön ka suhteliselt vähe, kogused on väikesed, kuna vana inimene ei pea nii palju tarbima. Väljas ei käi söömas, maitseid on võõrad ja tooraine on kahtlane. Ei meeldi külmutatud kala ja lihatooteid, mida tihti restoranis pakutakse. Ka õli ja rasvad, mida kasutatakse, on kehvad, ajavad toidu haisema ja kõhu kõrvetama. Mina olen seda kõike alati vältinud.

Võrdluseks intervjuu 83-aastase Võrumaa mehe Silveriga, kes naudib toitu ja armastab ise süüa teha.



1. Missuguseid toiduaineid tarbid päeva jooksul kõige enam?

Liha, leib, sai, kartul, sibul (nii mugul kui roheline), kurk, tomat, õun, till ja paljud teised.

2. Kirjelda ühe tüüpilise päeva kõiki toidukordi.

Hommikusöögiks on kas võileib tomatiga, kiluleib või puder. Vahel ka omlett.

Vahepeal süüa õuna või tomatit või muid puuvilju, mida kodus on, või näksin midagi külmapapist.

Lõunaks keedan tavaliselt ise kontidest aedvilja-lihasupi (siis süüa seda sageli ja mitu päeva). Küüslauk ja sibul on pea igas toidus, k.a. roheline sibul, till ja petersell. Supi kõrvale süüa rukkileiba. Sageli teen ka ühepajatoitu või ahjuvorme liha või kala ja aedviljadega. Tihti teen ka mulgikapsaid või mulgiputru. Umbes iga paari kuu tagant teen ise pasteeti ja sülti, mida süüa siis pikka aega.

Õhtul süüa sarnaselt nagu lõuna ajal. Keedetud punapeet on mu lemmik, samuti hapukapsas, millest teen salatit.

Vahepalaks võtan mida meeldib ja mida kodus on. Puuviljad, tomat, kurk, kotletid. Armastan läbikasvanud suitsupõske, praen seda munaga hommikuks, aga süüa ka niisama vahepalaks, kui olen seda ostnud. Enamasti näksin midagi korralikku veel enne magamaminekut, kas kotletti vms näiteks.

Mulle meeldib magus sai või kringel, neid iga päev kodus ei ole. Kui ostan, siis süüa suure isuga, näiteks isetehtud õunamoosiga. Muidu mul magustoitu ei ole, süüa niisama puuvilju. Naine teeb smuutit nii puuviljadest kui köögiviljadest, umbes 3 korda nädalas, siis joon seda hea meelega, kuigi algul oli see mulle väga võõras.

Marju külmutame talveks, neid saab talvel süüa, praegu suvel süüa värsked ja eriti meeldib mulle värsked hapukurk, mida teen endale pidevalt.

Turus käin väga sageli, et endale toitu osta, praegu on mul endal oma sibula- ja tillipeenar, petersellipunt kasvab potis.

3. Kas sinu pere toitumises on viimase viiekümne aasta jooksul toimunud suuri muutusi?

Isa suri, kui olin noor, mäletan väga raskeid aegu. Kodus oli lehm ja siga, liha oli soolas ja suitsutati. Peamiselt

söödi jahukõrti. Tüüpiline toit oli keedetud kartul, piim peale ning leib kõrvale. Aiast sai aedvilja ja õunu ning kirsse ja sõstraid. Sibul oli maas, rohelist sai süüa, aga mitte talvel.

4. Kui sageli ja kui suurtes kogustes tarbid alkoholi?

Noorena sai päris palju viina joodud. Nüüd juba pea 50 aastat ei joo, v.a. vahel kusagil pidus. Aga ma ei talu enam alkoholi.

5. Kui sageli ja kui suurtes kogustes sööd sa liha? Missugust liha eelistad?

Süüa sealihaga, teised lihad ei meeldi, liha peab olema läbikasvanud. Liha süüa ikka igal toidukorral. Suitsuliha ka meeldib. Varem oli mul endal suitsuahi, nüüd seda ammu enam ei ole.

6. Kui sageli ja missugustes kogustes sööd sa kala ja mereande? Kirjelda nt nädala lõikes, mida eelistad?

Kala olen ma alati armastanud, igasugusel kujul. Praegu süüa kala nädalas kord või kaks, süüa heeringat, kilu, räime, sagedamini valget kala (praen, teen ahjuvormi), aga süüa ka lõhet.

7. Kui palju tarbid piimatooteid, milliseid eelistad?

Kui piima on kodus, joon kohe januks vee asemel. Iga päev tahan piima natuke kohvi peale, kui kodus on, panen ka juustu hommikul leiva peale. Jäätist süüa ka vahel.

8. Missugune on teie tüüpiline pidulaud? Missugused toidud on tavalised pidusöögid teie peres? Teie piirkonnas?

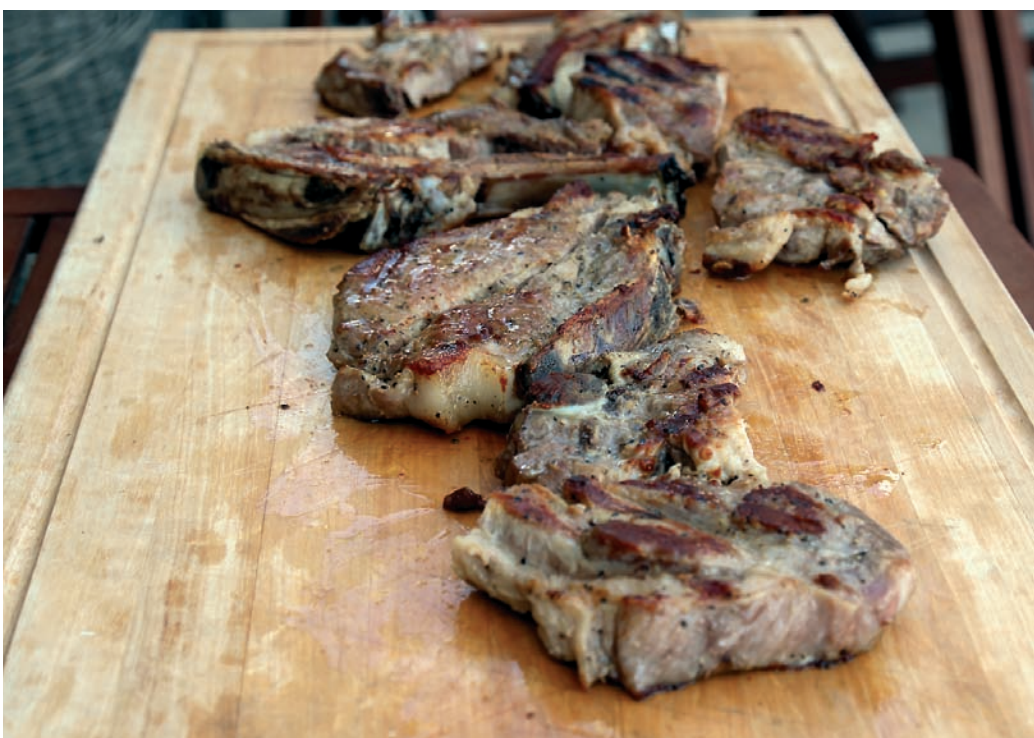
Mul ei olegi pidu ja pidusööki. Kui kellelgi omadest on pidu, siis ma vahel teen kaasa sülti ja pasteeti ja hapukapsast.

9. Kui sageli sööd kodust väljas? Missuguseid söögikohti ja toite eelistad? Mille järgi teed valikud?

Seda on harva, aga kui on, siis ma naudin neid sööke ja enamasti süüa liiga palju, sest tahan kõike head-paremat ära proovida, kuid eelistan seda, mida olen harjunud süüa.

10. Kuidas sa hindad oma tervist? Mis on sinu arvates sinu tervist kõige enam mõjutanud?

Tervisel ei ole viga, silmad on ainult viimasel ajal põletikus, silmad said Siilil käies (kaitseväge õppus) auto heitgaasidega kahjustada. Ma olen tegev Kaitseliidus, kõnnin nii palju kui puusaprotees lubab (see teeb natuke haiget), suvel päevitan ennast pruuniks, süüa korralikult ja kindlasti on mu tervist mõjutanud alkoholi mahajätmine nooremas eas ning positiivne ellusuhtumine. Otsin endale kogu aeg tegevust, sest igav on. Söögitagemine on ka mu hobi olnud eluaeg. Kui ma autoga Venemaa vahet sõitsin, siis uurisin seal alati kokkadelt, kuidas nad oma häid suppe valmistavad.



ITAALLASTE TOITUMISEST TÄNAPÄEVAL



Heret Pauskar, tihedate Itaalia peresidemetega eestlanna

Minu kokkupuude Itaalia köögikunsti ja toiduga on olnud väga mitmekülgne. Olen elanud Itaalia eri piirkondades, külastanud sadu erinevaid söögikohti, kokanud koos erinevate itaalia „mamma-dega“, ja kõige lõpuks olen ka kaasautor kahes otseselt Itaalia toitu puudutavas raamatus.

Itaalia köök on väga kirev ja varieeruv. Toidukultuur Lõuna- ja Põhja-Itaalias on erinev ja erineb tublisti ka erinevatel põlvkondadel. Kõikidest erinevustest hoolimata ühendab Itaaliat ja itaallasi üle maa ja olenemata vanusest kirk toidu vastu. Iga itaallane on kindel, et tema ema või vanaema tehtud lasagne on just see kõige parem ja õigem. Kutsudes neid külla ja pakkudes väikese variatsiooniga klassikalist melanzane (baklažaanijuustu) vormi või pizzat, ei võta nad seda omaks, krimpsutavad nina ja ei pea paljuks mainida, et see pole ikka õige, ja et ema või naine või vanaema teeb seda ikka nii või naa, ja et minu poolt pakutav on võõras - mõni jätab lausa söömata. Kuigi oled harjunud sageli pakkuma erinevate variatsioonidega roogi, ei pea tuline traditsioonilise itaalia toidu austaja paljaks sind tembeldada kohutavaks kokaks, kes ei oska õieti mitte midagi valmistada. Traditsioon on kõige alus, eriti lõunapoolsetes piirkondades.

Kõikide itaallaste toidusedelis leiab alati suurtes kogustes pastat, rohkesti

tarbitakse nisutooteid (sai, pizza), lihast enim loomaliha, sellele kõrvale puuvilju, juurvilju, aedvilju ja mereande, ning gelatot ehk jäätist armastavad samuti kõik! Aedvilju-puuvilju, mereande ja gelatot tarbitakse rohkem lõunapoolsetel aladel ja mere ääres, sest seal on nende andide kättesaadavus parem. Ka jäätise valmistamise traditsioon on lõuna pool tugevam ning kliima pea aasta läbi sobilik pargipingil maiustamiseks.

Kui võõrustate itaallasi, ärge pakkuge kunagi koos kala ja liha. St ärge tellige näiteks hõrku mereannisalati ja sellele järgnevaks pearoaks mehist veise T-bone-i! Tehke kõikide käikude, kogu õhtu- või lõunasöögi läbivaks teemaks kas liha või siis kala. Ärge pakkuge pizzat ameerika stiilis, st ananassiga. Itaallased ei suuda selliseid imekombinatsioone mõista!

Paljud eestlased satuvad oma rännakutel Milaanosse. Sealkandis einestades soovitan küsida kelnerilt kohalikke hõrgutisi, milleks võiksid olla Põhja-Itaaliast pärit parma juust ja sink, polenta (maisijahupuder) ja hea veiseliha, aga mitte mereande, sest Milano asub värskete mereanni jaoks geograafiliselt ebasoodsalt kaugel. Lõunas reisides ei soovita ma aga tellida pollentat võises kastmes, sest see on Põhja-Itaalia toit. Oskus seda valmistada on põhjas parem ning ka või on seal parem kui lõunapiirkondades. Kesk-Itaalias, nt Napolis proovige kindlasti buffalo mozzarella ja pizzat. Igal piirkonnal on oma traditsioonid ja toidud, mida valmistatakse kõige paremini samast piirkonnast pärit

värskest toorainest.

Ühe keskmise itaallase päevamenüüd vaadates leiab seal alati, nagu juba öeldud, ohtralt nisutooteid. Kui Eestis saaks terve päeva läbi ajada nisu tarbimata, siis Itaalias nõuab see spetsiifiliste poodide külastamist ja teistsuguste toiduainete spetsiaalset otsimist. Itaallaste toidu muudab tervislikumaks suures valikus aedviljade ja puuviljade tarbimine ning kõige tipuks ikka pisut head oliiviõli.

Hommik algab saiaga, mis on magus, lõunaks on tavaliselt pasta, ja kui õhtusöögiks on kala või liha, siis sinna kõrvale süüakse ikka korralikult head krõbedat saia. Täistera-pasta või -sai on tervislikud, seda itaallased teavad, aga enamikele on see vaid modernne sõnapaar. Kirjutades viimast kokaraamatut Sitsiilia köögist ja arutledes sinna täistera-lasanje retsepti lisamist, said mu Itaalia sõbrad kõvasti naerda. Palusid mul ette kujutada olukorda, et lähen nonna või mamma (st vanaema või ema) juurde pühapäeval lõunasöögile, ja ta on valmistanud täistera-lasanje. Võib ju kusagil juhtuda, aga kindlasti mitte ühes traditsioonilises itaalia peres! Õige pasta on siiski durum jahust! Itaalia klassikaline durum jahu on kooritud teradest jahvatatud valge jahu.

Võrreldes eestlastega tarbib keskmine itaallane tunduvalt vähem värsked piimatooteid. Mitte ainult nende valik ei ole kitsam, vaid need tooted on ka tunduvalt kallimad. Niipalju fantaasiat, nagu on eesti piimameistritel erinevate jogurtite, kohupiimakreemide, kohukeste ja pudingite valmistamiseks, nende Itaalia ametivendadel ei ole. Itaalia või on väga erinev eesti võist. Itaaliasse reisides või pikemat aega seal viibides hakkad just sellest eesti võist õige kiirelt puudust tundma. Eesti või on kollane, kreemine ja lõhnab iseloomulikult värskelt! Itaalias tundub või vesisem ja valgum, samuti ei ole sellel sellist värsket piimatootet lõhna. Seevastu on Itaalias valmistatud kohupiim ricotta nii maitsev ja siidine. Eestis valmistatud ricotta-kohupiim aga ei saa sellele lähedalegi ei oma maitse ega tekstuuri poolest. Paljud itaalia kokaraamatust võetud hõrgutised võib sellega päris untsu keerata. Ise on itaallased oma piimatoodete valikuga rahul ja imestavad hoopis selle üle, kuidas on võimalik, et Eestis on nii roheline muru, nii palju lehma ja ainult ühte sorti juustu. Tõsi ta on, et

olenemata nimest - kas siis Hiirte, Pühajärve, Põltsamaa, Vene või Eesti juust, on tegu siiski suhteliselt sarnaste toodetega. Itaalia juustulettidel pakutav aga võtab tõesti silme eest kirjuks. Lüpstakse lehma, kitsi ja lambaid, ning kõigi nende piimast tehakse erinevaid juustusorte. Kusjuures juustu süüakse niisama snäkkidena või einestades lausa eraldi käiguna, seda ei panda tingimata saiale.

Missuguseks kujuneb ühe keskmise itaallase toidupäev?

Toidukorrad on konkreetse - hommi- kusöök, lõunasöök ja õhtusöök ning vahepalad.

Alustame hommikuga. Kohalik itaallane läheb hommikul baarist läbi, haarab ühe cappuchino või espresso, sarvesaia ja klaasi vett. Kui lapsi pole, siis naljalt kodus hommikusööki ei söödaagi.

Lastega peredes on armastatud hommikusöögiks piim ja küpsised, mida kastetakse piima sisse. Pagariäridest hommikul toodud värsked saiakesed on igati au sees, samuti armastatakse kuivikuid marmelaadi ja nutellaga. Samuti jogurt, puuviljad, mahlad. Võisai singi ja juustuga on harv nähtus, puder pea olematu!

Vahepalad algavad umbes kella 10-11 ajal. Siis tehakse „andiamo brendere uno cafe“ ehk teisisõnu võetakse kolleegidega tööst väike paus baaris. Väike espresso ja tööle tagasi. Nii tehakse mitu korda päevas.

Kogukamaid vahepalasid ehk merendasid lubatakse lastele ja noortele. Tihti on need ebatervislikud. Olenemata sellest, et süüakse palju puu- ja juurvilja, armastavad itaallased vahepalaks magusaid pika säilivusajaga saiakesi või küpsiseid. Vanemate inimeste toitumusharjumused on tervislikumad kui tänapäeva noortel. Enamikes koolides puudub korralik soe toit ja kiireks lõunasöögiks või vahepalaks on pizza või pirukas. Üldine pilt koolinoorte seas näitab selgelt, et domineerivad ülekaalulised. Kindlasti on siin oma osa ka spordi puudulikul propageerimisel ja kehvadel sportimistingimustel. Sama ebareaalne nagu korraliku koolisöökla puudumine, tundub meile, eestlastele, ka rõivistute ja riiete vahetamise võimaluste puudumine tavakoolides - paljud noored lähevad kooli ja on kogu päeva dressides, sest neil on sellel päeval kehalise kasvatusetunde tund.

Lõunat peetakse vahemikus kella 13-st 16-ni. Süüakse liha, kala või salatit ja köögivilja. Mida väiksem linnake, seda enam peetakse päeval siestat ja kõik asutused on kinni. Paljudes koolides

toimub õppetöö 5 päeva asemel 6 päeva nädalas, mistõttu kool lõpeb varem ja lõunaks saab noor inimene minna juba koju sööma.

Lõunapoolsetes piirkondades tööl olles või kui kodu on kaugel, süüakse lõunaks tihti maitstvat tänavatoitu – kerge panino ehk võileib, pizzaviil või pirukas, arancine või groche ja pannelle. Arancine on frititud suur riisipall (kaalub ca 400-600g), mille sees on liha- juustu täidis või bologna ragu. Groche on frititud kartulikroketid ja pannelle on frititud kikhernepannkoogid.

Õhtusöök kella 8 ja poole kümne vahel on tavaliselt päeva tähtsaim söök, kus kogu pere on laua ümber koos. Tavaliselt veedetakse ühise söögilaua ümber 1-2 tundi ja kõrvale nauditakse ka veini.

Nädalavahetustel on pühapäevane lõunasöök kõige olulisem - tihti süüakse seda ema juures kuni õhtuni välja ja laua ümber on koos nii lapsed kui lapselapsed.

Lõuna-Itaalia toiduvalik on kirevam kui Põhja-Itaalias. Isegi itaallased ise, kes muidu ikka oma kodulinna või maakonna toitu, veini, oliiviõli ja traditsioone kõige kõrgemalt hindavad, tunnistavad, et lõunaregioonides on toiduvalik parim! Mitte kuskil mujal ei pühendata nii palju aega toiduvalmistamisele ning mitte kusagil ei tehta nii häid küpsetisi ja pirukaid!

Itaaliat on õnnistatud viljaka mulla ning ka hea kliimaga, kus kasvavad eriti kvaliteetsed ning kogu maailmas laialt tuntud tsituselised, õunad-pirnid, viinamarjad, mandlid, pistaatsiapähklid, kirsstomatid, arbuusid ja melonid, oliivid, kapparid, kastanid jmt. Looduslikult kasvab seal ka suures valikus ürte, nagu rosmariin, pune, piparmünt, lavendel, metsik apteegitill, loorber, basiilik jpt. Ümbritsev meri on rikas erinevate kalade ja muude mereandide poolest. Mäed ja nende vahel laiuvad puutumatu loodusega orud on sobivad loomade karjatamiseks ning sealt tuleb suures koguses head juustu ning kvaliteetset liha. Lisaks on metsad väga seenerikkad, eri piirkondades leidub väärtuslikke trühvleid. Mainimata ei saa muidugi jätta oliiviõli ja veine, mida toodetakse kõikjal üle riigi ja eksporditakse suurtes kogustes üle maailma.

Milline näeb välja üks korralik lõuna- või õhtusöök?

Kirjeldan siin suurt söömaega, mis võetakse täismahus ette kord või paar nädalas. Tavaliselt on selline pikk söömine kas laupäeva õhtul või pühapäeva lõuna ajal. Loomulikult ka siis, kui on mingi tähtpäeva pidulikum tähistamine. Toidul

on selles väga oluline roll, juba varakult pannakse paika, mida, kus ja kuidas pakutakse.

Selle, mis eelneb mehisele söömaajale, võib jagada **aperativoks** ja **antipastoks**. Aperativo on vaid kerge snäkk, milleks võivad olla nii soolased pähklid, oliivid kui minipizzad ja pirukad. Kõrvale võetakse joogiks midagi isutekitavat nagu vein või prosecco, aga väga populaarsed on kokteileid Sanpellegrino, Campari Soda ja Crodino. Seda kõike nauditakse õhtusöögile kogunedes enne laua taha istumist.

Antipastot aga süüakse juba lauas istudes. See on hea võimalus proovida erinevaid köögiviljakonserve, salateid, vorste-sinke ja juustusid, või ka väga spetsiaalset ja erilist toitu väikestes kogustes.

Esimeseks pearoaks ehk primoks on tavaliselt pasta, kuigi selleks võib olla ka riis, polenta või kuskuss mõnes maitstvas kastmes. Kaste võib olla tehtud juurviljadest, liha või kalaga, tomatine või hoopiski koorene või võine. Igal piirkonnal on oma traditsiooniline pasta ja pastakaste. Lasagne on aga populaarne kõikjal!

Pärast esimest pearooga on aeg asuda nautima **teist pearooga ehk secondot**. Selleks on tavaliselt liha, kalast või köögiviljast vormiroog või täidetud köögiviljad. Näiteks kasutatakse Sitsiilias väga palju bakažani ja artišokke, millest valmistatakse mitmel erineval moel nii suupisteid kui esimese ja teise pearoa jaoks kastmeid.

Kõrvale valmistatakse erinevaid **contornosid** ehk kõrvaroogi, milleks tavaliselt on salatid või juurviljad. Restoranis peab tihti kõrvalroa eraldi juurde tellima.

Eestis saab tavaliselt veisefileed või tuunikalasteiki tellides samal taldrikul lisaks lihale või kalale veel muudki head ja paremat. Itaalias veisefileed tellides on aga taldrikul reeglipäraselt vaid veisefilee. Kõrvalroad tuleb tellida ja need kõik tuuakse lauale eraldi taldrikutel.

Iga suurem lõuna- või õhtusöök lõpeb maitstvate kohalike puuviljadega ja seejärel korraliku **magustoiduga**. Arvata-vasti nõustub enamused itaallasi sellega, et tortide ja kookide valiku ning maitsevuse poolest saab Sitsiilia teiste regioonidega võrreldes esikoha. Itaalias kondiitripoodi sisse astudes võtab silme eest kirjuks. Valik varieerub vastavalt aastaajale, kõikjal Itaalias on populaarne valmistada tiramist.

MEIE TOITUMISNÕUSTAJATE JA –TERAPEUTIDE TOIDUSOOVITUSED

Nagu Vahemeremaades, nii on ka Eestis ja mujalgi maailmas kohalikud toitumistraditsioonid. On need Vahemeremaade omadest kehvemad või ebatervislikumad? Sel teemal võiks diskussioone arendada, püüdes näiteks võrrelda maailma eri paikades kasvavate/kasvatatavate toiduainete tervislikkust ning arutleda nende sobivuse üle erinevate kliimavööndite elanikele. Võib-olla aitaks see paremini hinnata ka soovitusi eelistada võimalikult kodupaiga lähedal kasvanud/kasvatatud toiduaineid. Kui aga vanadel aegadel pidigi leppima peamiselt kohalike toiduainetega, siis tänapäeval on valik tunduvalt avaram, inimesed liiguvad rohkem, ning elu erinevatel perioodidel võib kodupaigaks olla näiteks nii Eesti, Austraalia kui Ameerika. Seetõttu on praktilisem rääkida üldisest tervisliku toitumise mudelist, mis võiks hõlmata erinevate piirkondade traditsioonilisest toitumisest parimat. Toomegi siinkohal üldised toitumisjuhised, mis põhinevad nii uutel Põhjamaade ja Eesti toidusoovitustel kui ka Vahemerediaedi kohta tehtud teadusuuringutel. Neid juhiseid järgides on menüü tervislik ja toitainete mõttes tasakaalus.

Soovitav on süüa regulaarselt, seades prioriteediks toidu kvaliteedi, mitte kaloraazi, kuid lähtuda siiski individuaalsest energiavajadusest.

Päevas peaks olema kolm põhitoidukorda, mille vahel tuleb võtta 2-3 vahepala. Erinevalt Vahemerediaedist on meie soovitusel puuviljad ja pähklid-seemned vahepaladeks, mitte suure toidukorra põhikomponendid. Kui eesmärgiks on kaalu langetada, on oluline arvestada toiduainete süsivesikusisaldust ning nende koormust veresuhkrule.

Väga oluline on tarbida päeva jooksul piisavalt puhast vett.

Kõige parem on allikavesi, piiratud koguses sobivad ka naturaalne mineraalvesi ning taimetee. Vältida tuleks alkoholi, magustatud jooke ja muid karastusjooke. Kohvi ja musta

tee tarbimist soovitame piirata kahele-kolmele tassile päevas.

Toitu valides eelistage mahetoitu ja võimalikult vähe lisaaineid sisaldavaid toite.

Võimalusel tarbige Eestimaal kasvanud ja kasvatatud toitu, valmistage toidud ise naturaalsest toiduainetest. Valmistoitte ja poolfabrikaate kasutage võimalikult vähe, eriti kui kõik toidu koostisosad ja nende päritolu ei ole teile teada.

KÖÖGI- JA PUUVILJAD on kõige kasulikumad toiduained, ja eriti just köögiviljade kogus peaks olema igapäevaselt kõige suurem. Väga sageli on tervisliku toitumise takistuseks tõsiasi, et ei osata valmistada maitsevaid köögiviljaroogasid. Tuntakse vaid üksikuid köögivilju ning puudub harjumus ja oskus neid loomuliselt kasutada. Soovitav on harjutada ennast igale toidule köögivilju lisama. Just köögiviljad kindlustavad meid peaaegu kõikide vajalike toitainetega. Nad on rikkalikuks fütotoitainete, vitamiinide ja mineraalide allikaks. Tarbige igapäevaselt võimalikult palju erinevaid köögivilju erineval viisil valmistatuna – aurutatuna, salatitena, smuutidena jne. Ning valige päeva jooksul erinevat värvi vilju, sest need sisaldavad erinevaid fütotoitaineid.

Puuvilju tarbige vahepaladeks, ning soovitatavalt koos mitmesuguste seemnete ja pähklitega (näiteks kanepi- ja chiaseemned ning kreeka pähklid). Puuviljad on ideaalsed magustoidud. Kui hakkate neid armastama, siis rahuldavad nad kogu magusvajaduse. Samas tuleb arvestada, et mõned puuviljad on väga suhkrurikkad. Kui teil on diabeet või kaaluprobleem, tuleb puuviljakoguseid piirata ning nende hulgast õigeid valikuid teha. Parimaks valikuks on marjad, mis mõjutavad veresuhkru taset vähem, ning neid võib tarbida suuremas koguses. Halvim valik on kuivatatud puuviljad, milles suhkur on kontsentreeritud kujul. Näiteks on kaalulangetajale sobivaks vahepalaks 600g maasikaid, mustikaid või vaarikaid, aga vaid üks dattel või ainult kümme

rosinat. Paljudel tekitavad puuviljad gaase, kui neid vahetult põhitoidukorra juurde tarbida. Ka seetõttu sobivad nad pigem toidukordade vahel võetavateks vahepaladeks.

Köögiviljadest eelistage rohelisi lehtvilju ja madala glükeemilise koormusega ehk veresuhkru taset vähem mõjutavaid vilju (spargel, erinevad kapsalised, piprad ja paprika, porgand, seller, kurk, fenkol, sibul, porru, redis, kabatšokk, tomat, tsukiini ehk suvikõrvits). Tähtsuseti ja kõrge glükeemilise koormusega köögivilju (näiteks kartul, maguskartul, pastinaak, mais, põldoad) tarbige mõõdukalt ja harvem. Parimateks köögiviljade valmistamisviisideks on aurutamine, küpsetamine või kiirelt segades õlis kuumutamine (passeerimine). Vältida tuleb liigset küpsetamist, praadimisel õli suitsemaminekut ning kõrbenud toidu tarbimist. Keeta soovitakse köögivilju vaid supi jaoks, sest siis saame kätte ka köögiviljadest keeduvette läinud toitained. Kui värsked köögivilju ei ole saadaval, eelistage konserveeritud viljadele külmutatud.

Oluline on toiduga kätte saada kõik **PÕHITOITAINED** – valgud, rasvad ja süsivesikud, kuid õiges omavahelises tasakaalus. Üks tänapäeva inimese probleemidest on valgu liigne tarbimine, kunagi varem ei ole inimene nii suurtes kogustes liha ja piimatooteid tarvitanud. Neid süüakse peaaegu igal toidukorral. Täiskasvanud inimene vajab keskmise füüsilise koormuse puhul päevas valku ainult 0,8g keha kg kohta. Ning see ei pea ega tohiks olla vaid loomne valk. Vajaliku valgukoguse kindlustab 60-kilosele inimesele näiteks järgmine komplekt: neljandik kanakoiba, üks tükk kala, 100g maitsestatamata jogurtit, 3 viilu leiba, 2/3 klaasitäit keedetud teravilja ja pool klaasitäit herneid, ning lisaks umbes peotäis seemneid ja pähkleid. Ohtralt liha- ja piimatooteid tarbides suurenevad igapäevased valgu- ja ka küllastatud rasvade kogused sedavõrd, et see ei ole enam tervislik. Köögi- ja puuvilja

aga väikese valgusisaldusega (umbes 1-1,5g 100g kohta). Toiduvalikus nende osakaalu suurendades saame vähendada nii valgu kui küllastatud rasvade koguhulka toidus. Paljud harrastussportlased arvavad, et lisaks niigi valgurikkale toidule tuleb füüsilise koormuse puhul tarbida ka valgupulbreid. Sellega tehakse oma tervisele karuteene.

TERAVILJATOODETE hulgast valige võimalusel täisteratooted ning magustamata helbed. Valgest riisist ja valgest jahust tooteid ei ole soovitatav tarbida igapäevaselt. Leivaks valige juuretise baasil valmistatud ning võimalikult väikese suhkruisaldusega leib. Ka teraviljaga ei ole kasulik liialdada, sest selles on süsivesikute ja mineraalide imendumist takistavaid kiudaineid. Piisab näiteks kahest-kolmest viilust täisteraleivast, poolest klaasitäiest keedetud teraviljast või makaronitoodetest kahel korral päevas (nt puder hommikul ja riisi-, kinoa- või makaroniroog õhtul).

Liha- ja piimatoodetel on menüüs hea asendus – **KAUNVILJAD**. Vanade eestlaste toidus aukohal olnud läätsed ja herned näiteks. Uuemal ajal on juurde tulnud lai valik aedube. Kui kombineerida kaunvilja teraviljaga, saab ka taimsetest valguallikatest kätte kõik asendamatud aminohapped, mida muidu toonitatakse loomse valgu eelisena. Õppige valmistama näiteks läätsepasteeti ja läätsesuppi, kasutage salatites aedube, valmistage oadotlette, mis võivad olla väga maitavad. Poodidesse on müügil tulnud kikerherned ning hummused ehk kikerherne-seesamiseemnevõidid.

Kaunviljad on heaks valguallikaks ja sisaldavad rikkalikult lahustumatuid kiudaineid, mis on olulised kolesteroolitaseme langetamiseks ja veresuhkru taseme stabiliseerimiseks. Konserveeritud ube on lihtsam tarbida, nad säilitavad kiudainete- ja flavonoidisalduse ka sel viisil töödelduna, kuid eelistage klaaspurgis ube, herneid ja läätsi (metallpurgid võivad nende maitset rikkuda ja neid saastada), millele ei ole lisatud soola ja/või suhkrut, ning loputage need enne tarvitamist külma vee all läbi (siis tekitavad nad vähem gaase).

Köögilviljade järel on tervise seisukohast tähtsusetel teisel kohal HEAD RASVAD.

Rasvade puhul on aga oluline nende omavaheline tasakaal. Tänapäeval ei tohiks ükski spetsialist enam soovitada rasvavaba või madala rasvasisaldusega dieeti. Uued Põhjamaade toidusoovitused lubavad (loe soovitatavad) saada lausa 40% päevasest toiduenergiast rasvadest. Kuid see ei tohiks tulla küllastunud rasvhapetest, mille osakaal ei või ületada 10%. See seab piiri liha- ja piimatoodete tarbimisele. Üks liha- ja üks piimatoodet päevas üldjuhul veel tervislikkuse piiri ei ületa, kuid rasvade allikana tuleks eelistada taimseid saadusi (seemneid ja pähkleid, oliivi ja avokaadosid ning nendest valmistatud külmpressõlisid) ning kala.

Näiteks võib iga päev menüüs olla 1 tükk (umbes kaardipakisuurune) liha või 1 nahata kanakoib ja 1 piimatoodet, kas piima, keefiri, petti või jogurtit, või siis 130g kuni 2,5%-list kodujuustu, või umbes 40g alla 30%-lise rasvasusega juustu. Tervisele soodsalt mõjuvaid küllastunud taimseid rasvu saab aga näiteks kookosest, kuid selline toime on ainult hüdrogeenimata kookosõlil või kookospiimas naturaalselt sisalduval rasval. Võimalusel lisage niisugust õli või kookospiima toitudele.

Monoküllastumata rasvhapete saamiseks peaks menüüs olema igapäevaselt peotäis **PÄHKLEID**, dessertlusikatäis extra virgin oliiviõli või muud **KVALITEETSET ÕLI** (näiteks mandli-, avokaado- või seesamiõli) ning oliivi ja natuke avokaadot.

Kõige olulisemate, polüküllastumata rasvhapete saamiseks aga peaks toiduvalik sisaldama vähemalt kaks korda nädalas **RASVAST KALA**. Igapäevaselt võiks aga menüüs olla ka väike peotäis **SEEMNEID** – nt chia-seemneid ja/või kooritud kanepiseemneid. Linaseemned tuleb enne tarvitamist jahvatada – kõva kestaga seemnetest ei saa me rasvu kätte. Natuke sisaldavad neid häid rasvhappeid ka rapsi- ja sojaõli ning kreeka pähklid.

Seemnete, pähklite ja kvaliteetsete õlide puhul tuleb esile tõsta ka neis sisalduvaid antioksüdante, mis toovad meile täiendavat tarvitamise kasu. Kindlasti

pidage kinni õlide säilitamisnõuetest, sest õlid rääsuvad valguse ja õhuhapniku toimel kergesti, ning mitmed neist ei talu kuumutamist. Kuumatundlikud on ka toiduainetes sisalduvad oomega-3 rasvhapped, seetõttu ei tohiks kala küpsetada kõrgemal temperatuuril kui 175 kraadi.

Mõni päev nädalas võiks olla lihavaba, eriti kui menüüsse jäävad kala, **MUNAD JA PIIMATOODET**. Piimatoodetest eelistage hapupiima, maitsestatamata jogurtit (kääritatud piimatoodetes on head bakterid), täispiima, taluvõid ja kodujuustu. Vähendage magustatud jogurtite jm magustatud piimatoodete ning juustu (kõrge valgu- ja rasvasisaldus) tarbimist, võideid ja margariini valige hoolikalt (uurides nende rasvadesisaldust). Hapukoore ja rõõsa koorega ärge samuti liialdage. Muna on hea kõrgekvaliteedilise valgu allikas, kuid mune liigselt tarbides on samuti kerge ületada päevast valguvajadust.

LIHATOODETEST valige võimalusel metsloomade või looduslikku toitu tarbivate, näiteks karjamaal peetavate loomade ja vabapidamisel lindude liha, punasele lihale eelistage nahata (vähem rasva) linnuliha. Väga tervislikud lihatooted on siseelundid (süda, maks, aju, luuüdi).

Võimalusel vältige kõikvõimalikke tööstuslikult töödeldud rasvu. Mõned margariinid, küpsised ja küpsisetised, maiustused, kooreasendajad, jäätised jm seesugused toiduained võivad sisaldada kahjulikke osaliselt hüdrogeenitud rasvu (transrasvhappeid). Kui toote sildile on kirjutatud lihtsalt taimne rasv ning ei ole täpsustatud, et tegemist on palmi- või kookosrasvaga, siis võib toode sisaldada transrasvu. Nende hulk ei tohiks olla suurem kui 1% päevas saadavast küllastunud rasvade kogusest.

Toidusoovituste koostajad on Tervisekooli õpetajad ning praktiseerivad toitumisenõustajad ja toitumisterapeudid Annely Soots, Sirli Kivisaar, Ülle Hõbemägi, Triin Muiste, Reelika Õigemeel ja Ketlin Jaani-Vihalem.

www.toitumismuistajad.ee
www.toitumisterapeudid.ee

KAS VAHEMEREDIEET AITAB KA KAALU LANGETADA



Toome mõningaid näiteid selle kohta, et kaalu langetamiseks ei pea pidama näljadieete ega piirama toidus heade rasvade hulka. Sel eesmärgil sobib ka Vahemeredieet.

On üldteada, et rasvumine ja kõrge kehakaal, eriti kõhupiirkonna rasvumine on seotud II tüüpi diabeedi ja südame-veresoonkonnahaigustega. Ning teaduslikult on tõendatud, et Vahemeredieet aitab südame-veresoonkonnahaigusi ennetada, nende olemasolul aga tervisenäitajaid parandada. Samas on tõendid selle kohta, et see dieet aitaks kaalu langetada, rasvumist vähendada ning diabeeti kontrollida, vähem kindlad – üheks põhjuseks asjaolu, et uuringute piiratuse ja meetodiliste erinevuste tõttu on uurimistulemusi raske võrrelda ja üldistada. Kogunenud andmed viitavad aga sellele, et kaalu langetamisel on suurema efektiivsusega Vahemeredieedi teatavad modifikatsioonid, kus pööratakse suuremat tähelepanu süsivesikutele.

Näiteks uuriti toitumise kvaliteedi seost kehakaaluga 20 aasta jooksul kahes suures uuringus: Nurses' Health Study ja Health Professionals Follow-Up Study, mis hõlmasid kokku umbes 100 000 uuritavat. Vaadeldi uuritavate toitumise

kattuvust erinevate tervisliku toitumise mudelitega, ning väiksemat kaalutõusu täheldati uuringuperioodil neil, kelle toitumine sobitus nende mudelitega (sh Vahemeredieet) rohkem. Ning leiti, et noorematel vaatlusalustel ja ka ülekaalulistel olid tulemused kõige ilmekamad. Seega on alust tõendus- põhiselt väita, et parem toidu kvaliteet ehk tervislikum toitumine on seotud väiksema kehakaalu tõusuga.¹

Kui uurida kaalu langetamist, siis peab muidugi jälgima ka dieedisoovitustest kinnipidamist ning tingimata seda, et neid soovitusi järgitaks pikaajaseks. Samuti peab lähenemine olema kompleksne – dieetide mõju on väiksem, kui järgitakse vaid mõnda dieedi komponenti. Kui vaadelda uuringuid (pikaajased kontrollitud juhuvalikuga uuringud), kus kasutati kaalu langetamiseks mitmest komponendist koosnevaid lähenemisi või programme (dieet, füüsiline koormus ja eluviisi muutmine), siis nende puhul täheldati rasvunud täiskasvanutel üldist kaalulangust. Samuti on tõendatud, et niisugused liigse kehakaaluga toimetulekule suunatud sekkumised on kuluefektiivsed.²

Üks Kanadas Québec'i linnas teostatud uuring on hea näide toitumisenõustami-

se tulemustest. Südame-veresoonkonnahaiguste kõrge riskifaktoritega uuritavatele viidi läbi nii individuaalsed kui grupinõustamised, ning tulemusi vaadeldi 12 nädala pärast. Nõustamise mõjul muutsid kõik uuringus osalejad oma toitumist – sobivus Vahemeredieediga suurenes, ning sellest tingituna langesid nii kehakaal kui kõhuümbermõõt, oluliselt paranesid ka vereliipide näitajad.³

Ühes teises uuringus, mis hõlmas 60 kõrge riskiga südame-veresoonkonnahaiguse riskiga ülekaalulist eakat (kehamassiindeks üle 24,9) leiti samuti, et nendel, kelle toitumisviis kattus vähem tervisliku dieedimustriga ning kelle menüüs oli rämpstoidu osakaal ja alkoholi tarbimine kõrgem, oli tugevam rasvumine, suurem vöö- ja puusaümbermõõdu suhe ning kõrgem keharasva protsent. Dieediga paremini sobituvate toitumisharjumustega isikute vöö- ja puusaümbermõõdu suhe oli aga väiksem ja keha rasvaprotsent madalam.⁴

Metaboolse sündroomiga on tegemist siis, kui vööümbermõõt on puusaümbermõõdust suurem, ning kehtivad vähemalt kaks järgnevatest kriteeriumitest: tühja kõhuga normist kõrgem veresuhkru tase, normist kõrgem vere triglütseriidide tase, normist madalam HDL kolesterooli tase, vererõhk üle 130/85 mmHg või vererõhuravimite kasutamine.

Kui rääkida metaboolsest sündroomist, mis on diabeedi riskifaktor, siis ka siin on olemas teaduslikud tõendid Vahemeredieedi positiivsest toimest. PREDIMED uuringutes (PREvención con Dieta MEDiterránea) võrreldakse tavapäraselt vähese rasvasisaldusega dieeti taimsete rasvadega rikastatud Vahemeredieediga. Huvitav on see, et extra virgin oliiviõliga rikastatud dieet langetas diabeediriski ka kõrge

südame-veresoonkonnahaiguste riskiga eakatel, ning seda ilma toiduga saadava energia piiramiseta.⁵

Paremaid tulemusi saab muidugi siis, kui lisaks Vahemerediaediga sobituva toiduvalikule arvestatakse ka muid toidufaktoreid (nt toiduainete glükeemiline koormus, toidukordade regulaarsus ning fütotoitainete rohkus) ning lisatakse teised kehakaalu mõjutavad komponendid (füüsiline koormus ja positiivne mõtlemine – jah, ka see viimane!).

Standardne Vahemere stiilis dieet võib mitte toimida insuliinresistent-susega isikutele, sest sisaldab palju süsivesikuid, näiteks mõjutavad pizza ja röstitud leib veresuhkru taset samamoodi nagu valge sai. Ühes uuringus oli kõikide päeva jooksul tarbitud toiduainete glükeemiline indeks ≤ 55 , toiduvalikusse lisati fütotoitaineterikkaid madala glükeemilise indeksiga köögivilju, ning välja jäeti kõik magustajad, nii looduslikud kui kunstlikud, välja arvatud madala glükeemilise indeksiga agaavisiirup ja steevia. 12 nädalaga saavutati uuritaval kaalulangus keskmiselt 6 kg, samuti märgatav vööümbermõõdu vähenemine ning paranemine vererõhu, insuliini ja glükosüülitatud hemoglobiini (HbA1c) ning kõikides vereliipide näitajates. Grupis, kellele anti lisaks täiendavaid fütotoitaineid, olid kõik muutused paremad.⁶ Seda võibki nimetada modifitseeritud Vahemerediaediks, milles võetakse arvesse ka toiduainete glükeemilist mõju ehk nende mõju veresuhkru tasemele, ning suurendatakse toiduvaliku fütotoitainetesisaldust. See tähendab sageli ka teravilja tarbimise piiramist.

Kuna liigse kehakaalu ja rasvumise puhul on sageli tegemist ülesöömisega, siis tuli üks grupp teadlasi mõttele uurida, kas Vahemerediaediga saaks kontrollida niisugust söömishäiret nagu kontrollimatu õgimine (BED - binge eating disorder). On avaldatud mitmeid uurimusi, mis väidavad, et Vahemerediaet aitab vähendada riski haigestuda depressiooni ja kannatada ärevushäire jm negatiivsete tunnete all, mis on sellise söömishäirega tihedalt seotud. Ristlääbilõikeuuringus vaadeldi 1472 kõrge BED riskiga isikut, kelle toitumist hinnati lähtudes kattuvusest Vahemerediaediga. Kõrge kattuvus ning oliiviõli ja pähklite suurem tarbimine seostus selgelt madalama BED esinemisega.

Konkreetsetest toiduainetest tõstis aga BED riski või, koore, maiustuste ning tööstuslikult toodetud küpsetiste, komide ja kookide tarbimine.⁷

Kokkuvõttes võib põhjendatult väita, et Vahemeremaade traditsioonilisele toitumisele iseloomulik toitumismuster toimib hästi ka kaalu langetamisel ning aitab kontrollida diabeeti, kui järgitakse kindlaid söögikordi ning toidu glükeemilist koormust – viimased on olulised veresuhkru tasakaalustamiseks ning isu kontrollimiseks. Kuna Vahemeremaade toitumisviis avaldab ka mõju kroonilisele põletikulisele seisundile kehas ja metaboolsele sündroomile, mis on seotud diabeedi ja südamehaigustega, siis tuleb üleminek sellisele toitumisstiilile kasuks kõikidele, ka diabeetikutele ja rasvunutele.

Kokkuvõttes – missuguseid põhimõtteid tuleks siis kaaluprobleemide korral lisaks traditsioonilisele Vahemerestiilis toitumisele järgida?

Regulaarsed söögikorrad, mis aitavad veresuhkrut tasakaalus hoida: 3 põhitoidukorda ja kaks vahepala;

Süsivesikud olgu madala glükeemilise koormusega, sellest lähtudes toiduainete range valimine ning tarbitavate koguste piiramine;

Kiirete süsivesikute vältimine või piirdumine väga väikestele kogustega (näiteks valgest jahust ja suhkrust tooted, kuivatatud puuviljad, väga magusad puuviljad);

Teraviljatoodete teadlik valimine (nt rukkileib ilma suhkruta), kinoa ja kaerahelveste eelistamine, teiste teraviljade koguseline piiramine.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Fung TT et al. Long-Term Change in Diet Quality Is Associated with Body Weight Change in Men and Women. *J Nutr.* 2015 Jun 17.
2. Loveman E et al. The clinical effectiveness and cost-effectiveness of long-term weight management schemes for adults: a systematic review. *Health Technol Assess.* 2011 Jan;15(2):1-182.
3. Leblanc V et al. Differences between men and women in dietary intakes and metabolic profile in response to a 12-week nutritional intervention promoting the Mediterranean diet. *J Nutr Sci.* 2015 Apr 13;4:e13.
4. Zaragoza MA et al. Adherence to the Mediterranean diet and its relation to nutritional status in older people. *Nutr Hosp.* 2015 Apr 1;31(4):1667-74.
5. Salas-Salvadó J et al. Prevention of diabetes with Mediterranean diets: a subgroup analysis of a randomized trial. *Ann Intern Med.* 2014 Jan 7;160(1):1-10.
6. Lerman RH, Minich DM, Darland G, Lamb JJ et al. Enhancement of a modified Mediterranean-style, low glycemic load diet with specific phytochemicals improves cardiometabolic risk factors in subjects with metabolic syndrome and hypercholesterolemia in a randomized trial. *Nutrition & Metabolism* 2008, 5:29.
7. Simon Toitumisnõustajate ja –terapeutide toidusoovitused
a Bertoli et al. Adherence to the Mediterranean Diet is inversely related to binge eating disorder in patients seeking a weight loss program. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)* 02/2014; 34(1).



MONOKÜLLASTAMATA RASVHAPETERIKKAD TOIDUAINED – OLULINE OSA VAHEMEREDIEEDIS



Ülle Hõbemägi, toitumisterapeut

Lisades toiduvalikusse erinevaid pähkleid ning külmpress oliivi-, mandli- või avokaadoõli, saame menüüd rikastada väärtuslike monoküllastumata rasvhapetega.

Kõik rasvad ja õlid sisaldavad üldjoontes kolme tüüpi rasvhappeid - küllastunud ja mono- ning polüküllastumata rasvhappeid. Erinevates rasvades/õlides on nende vahekord erinev, mis annab ka erineva mõju tervisele.

Monoküllastumata rasvhappeid sisaldavad kõik rasvad ja õlid, sealhulgas ka searasv. Kuid viimases on ka palju küllastunud rasvhappeid, mida seostatakse südame-veresoonkonna probleemidega. Lisaks lihale leidub neid rohkesti ka teistes loomsetes toodetes - piimas ja munas.

Küllastunud rasvade tarbimist soovitatakse piirata – neid võiks tarbida vaid väikestes kogustes ning mitte rohkem kui 1-2 korda päevas. Tervislikum on tarbida taimsetest allikatest pärit küllastunud rasvhappeid (nt kookoserasv).

Lisaks monoküllastumata ja küllastunud rasvhapetele sisaldavad teatud õlid ja seemned ka polüküllastumata oomega-3 rasvhappeid (kala, chia, lina, tuder, kanep, raps, soja ja kreeka pähkliid). Praegu aga keskendume eelkõige monoküllastumata rasvhapetele. Neid sisaldavad toidud koos antioksidantiderohke köögivilja ja muuski osas tervisliku toiduvalikuga iseloomustavad Vahemeremaade toitumist, mida seostatakse eeskätt parema südame-veresoonkonna tervisega.

Enim uuritud ja ka tuntud monoküllastamata rasvhape on olehape, mida leidub rohkelt oliiviõlis – sellele viitab ka happe nimetus. Kuid teisedki monoküllastamata rasvhapped, nagu näiteks oomega-7 rasvhapped palmitolehappe ja vaktseenhappe mõjuvad tervisele positiivselt. Neid leidub astelpajuõlis ning piimarasvas. Monoküllastumata

rasvhapete perekonda kuulub veel terve rida rasvhappeid, kuid püüame vaadelda neid sisaldavate toiduainete tervislikkust üldisemalt.

Kõik peamised monoküllastumata rasvhapete allikad nagu oliiviõli, rapsiõli, avokaado, aga ka pähklid ja seemned mõjutavad vere kolesteroolitaset, langetades LDL ehk nn halva kolesterooli ja ka triglütseriidide taset, ning tõstes HDL ehk nn hea kolesterooli taset.

See on näide looduse targast kätetööst, kus eri tüüpi rasvhapped (sh ka veidi küllastunud rasvu) sünergias fütotoitainete ja E-vitamiiniga toovad tervisele kasu. Avokaado sisaldab sõltuvalt sordist 15-20% rasva, millest valdav enamus on olehappe (ca 70%). See teeb temast kõrge rasvasisaldusega vilja. Kuigi rasvarohke toidu kahjulikkus südamele on üldteada, toob igapäevane avokaadode lisamine menüüsse kaasa hoopis üld- ja LDL kolesteroolitaseme alanemise.¹

Oliiviõli puhul on peale rasvhapete kasulikud ka temas sisalduvad taimsed ühendid polüfenoolid, ning raske on öelda, kumb neist rohkem.

Kõige tõenäolisemalt ongi eriti kasulik just nende kombinatsioon. Tõendusi on ka sellele, et oliiviõli vähendab südame-veresoonkonna haiguste riskifaktorite mõju selles sisalduvate fenoolsete ühendite (polüfenoolide) hulgast sõltumata.² Samas on oliiviõlis leiduvad fenoolsed ühendid antioksidantse toimega. Seetõttu väheneb ka LDL-kolesterooli oksüdatsioon, mis on kolesterooliprobleemi peamine tekita-ja.³ Pähklite (loe: erinevat tüüpi küllastumata rasvhapete, taimsete steroolide ja magneesiumi) lisamine menüüsse võib alandada vererõhku.⁴ Uuringud kinnitavad ka oliiviõlis sisalduva olehappe rinnavähiriski vähendavat mõju.⁶

Küllastunud rasvhapete rohkus toiduvalikus suurendab muuhulgas ka teist tüüpi diabeeti haigestumise riski, olehapperohke menüüga aga seda probleemi ei kaasne.⁵ Teist tüüpi diabeeti haigestumise võimalust saab seega vähendada, kärpides küllastunud rasvade tarbimist ja suurendades vastavalt monoküllastumata rasvhapete hulka, jättes rasvade üldise tarbimise tervislikule tasemele (rasvavabade dieetide kahjulikkus peaks juba olema üldteada).

Kuigi võib leida viiteid nii palmitolehappe kui ka vaktseenhappe (mõlemat leidub näiteks piimarasvas) diabeedi- ja ka südame-veresoonkonna haiguste riski vähendavale toimele, puudub 2009. a. koonduringu andmetel loomses toidus sisalduvatel monoküllastumata rasvhapetel südame-veresoonkonna haiguste riski vähendav mõju.^{7,8,9} Seega on tervise seisukohast monoküllastumata rasvhapete paremaks allikaks taimsed toiduained. Ühtlasi kaitsevad taimedes sisalduvad antioksidantse toimega ühendid kergesti lagunevaid polüküllastumata rasvhappeid rääsumise eest ning annavad nendega sünergias täiendava tervisekasu.

Seega ei peaks monoküllastumata rasvhapete osakaalu kasv tulema piima- või lihatoodete tarbimise suurendamisest, vaid hoopis taimsetest allikatest, ning eelistatult terviktoitudest nagu pähklid, mandlid, seemned ja avokaado. Õlidest on salatites soovitatav kasutada extra virgin oliiviõli, kuid sobib ka näiteks monoküllastumata rasvhapeterikas mandliõli.

Lisapanuse tervisesse annavad niisugused monoküllastumata rasvhapeterikkad õlid, milles on ka **oomega-3 rasvhappeid** - näiteks kanepiõli, külm-press rapsiõli (tellida saab mõlemaid Oru Taimeõlitööstuse OÜ veskest, nt www.orurapisveski.ee) ja kreeka pähkli õli.

Toidu valmistamisel taluvad monoküllastumata rasvhapeterikkad õlid suhteliselt hästi kuumust.

See omadus on oluline, kuna küpsetamisel ja praadimisel võivad rasvades tekkida mürgised ühendid. Tõeliselt kvaliteetne extra virgin oliiviõli talub isegi kõrgemat temperatuuri kui kookosõli (vastavalt 204 ja 177 kraadi C), kuid tavaline masstoodangu extra virgin oliiviõli talub kuumust siiski vähem (vaid 160 kraadi). Laiatarbekaubana müüdavast oliiviõlist palju paremini taluvad kõrgeid temperatuure mandliõli (216 kraadi) ja avokaadoõli (250 kraadi). Kallimatest õlidest on monoküllastumata rasvhapeterikas ja hea kuumataluvusega ka makadaamia-pähkliõli (210 kraadi). Niisiis sobivad monoküllastumata rasvhapeterikkad õlid kasutamiseks nii külmades toitudes kui ka mõõdukal kuumtöötusel - see on müüt, et külm-pressõlid kuumutamist üldse ei talu.

Erinevalt küllastunud rasvadest on

monoküllastumata rasvhapeterikas õli ka toatemperatuuril vedel, külmkapis aga muutub paksemaks. Külm-press oliivi- või mandliõli võib hoida ka kõogi jahedamas osas tavalises kapis, kaitstuna valguse eest. Kui veel kuumutamisest rääkida, siis **kõige vähem taluvad kuumust oomega-3 rikkad õlid** (linaõli näiteks vaid 107 kraadi, kanepi- ja kreeka pähkli õli aga 160 kraadi). Hea kuumataluvusega on spetsiaalselt töödeldud ehk fraktsioneeritud palmirasv (235 kraadi).¹⁰

Kui rasvade osakaal toitumises jääb soovituslikule tasemele 25-40% (uutes Eesti toitumissoovitustes 25%-35%) päeva jooksul saadavast energiast, siis monoküllastumata rasvhapete osakaal võiks olla 10-20% toiduenergiast. See teeb päevase 2000-kilokalorilise toidukoguse puhul soovituslikult 200-400kcal monoküllastumata rasvhapet. Niisuguse hulga saab näiteks 20-40 grammist oliiviõlist. Tegelikuses kujuneb rasvhapete koguhulk muidugi erinevaid toiduaineid tarvitades. Kui toidulaud on mitmekesine (see on mistahes tervislike toitumissoovituste eelduseks!), siis saab päevas vajaliku erinevaid rasvhappeid sisaldava rasvakoguse kätte üsna väikestest toidukogustest - näiteks 1 dessertlusikatais oliiviõli salatiportsjonisse, 70g kanafleed põhitoidu komponendina, väike peotäis (ca 10-20g) mandleid vahelalaks ja ½ avokaadot hommiku-leivale.

Ka tervislikke rasvhappeid sisaldavate õlide liigtarbimine võib põhjustada terviseprobleeme. Nii mono- kui polüküllastumata rasvhapete tarbimise kuldreegliteks on, et nendega ei tohi liialdada, ning neid tuleks alati tarvitada koos antioksidantiderikkaga toiduga - näiteks õlisid kõogiviljarooegade ja salatitega, seemneid-pähkleid koos puuviljadega.

Allikad:

1. Lopez, L., R.Ledesma, A.C.Frati Munari, B.C.Hernandez Dominguez, at al. „Monounsaturated Fatty Acid (Avocado) Rich Diet for mild Hypercholesterolemia.” Arch Med Res 1996; 27 (4):519-52.

2. Sandra Silva et al., „Impact of a 6-wk olive oil supplementation in healthy adults on urinary proteomic biomarkers of coronary artery disease, chronic kidney disease, and diabetes (types 1 and 2): a randomized, parallel, controlled, double-blind study”. 2014, Am J Clin Nutr.

3. Masella R, Giovannini C, Vari R, et al. Effects of dietary virgin olive oil phenols on low density lipoprotein oxidation in hyperlipidemic patients. Lipids 2001; 36:1195-1202.

4. Noushin Mohammadifard et al. „Nutritional status, dietary intake, and body composition: The effect of tree nut, peanut, and soy nut consumption on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials”, Am J Clin Nutr May 2015 101: 5 966-982.

5. Wenjie Ma et al. „Nutritional epidemiology and public health: Prospective association of fatty acids in the de novo lipogenesis pathway with risk of type 2 diabetes: the Cardiovascular Health Study” Am J Clin Nutr January 2015 101:

1 153-163.

6. Oleic Acid – The Anti-Breast Cancer Component in Olive Oil David Tin Win Faculty of Science and Technology, Assumption University Bangkok, Thailand. AU J.T. 9(2): 75-78 (Oct. 2005).

7. Chantal M et al. “Dietary Vaccenic Acid Has Antiatherogenic Effects in LDLr^{-/-} Mice1–„3 2009, J. Nutr. January 2010 vol. 140 no. 1 18-24.

8. Dariush M et al. „Trans-Palmitoleic Acid, metabolic Risk factors and New Onset Diabetes in U.S. Adults: A Cohort Study”, Ann Intern Med 2008, 21, 2010, 153:790-799.

9. Marianne U Jakobsen et al. „Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies1–3”. Am J Clin Nutr May 2009 vol. 89 no. 5 1425-1432.

10. https://en.wikipedia.org/wiki/Smoke_point

11. „McGee on Food&Cooking. An Encyclopedia of Kitchen Science, History and Culture”, Harold Mc Gee, lk 800, 2004, Hodder and Stoughton Ltd.

12. „The Encyclopaedia of Healing Foods”, Dr Michael Murray and Dr Joseph Pizzorno with Lara Pizzorno, MA, LMT, 2006, Atria Books

Retseptid

Avokaado-datli-kakaokreem vaarikatega

Puhasta 2-3 avokaadot, püreesta blenderis koos 3-4 kivide-tatli ja 2 spl kakaoga. Vajadusel lisa sobiva konsistentsi saamiseks veidi vett. Serveeri vaarikate või muude hapukate marjadega.



Ahjuse grillitud paprika ja baklažaan oliiviõli-sidrunikastmes

Lõika köögiviljad sobiva suurusega tükkideks. Baklažaanil tuleks eelnevalt lasta kindlasti koos soolaga seista ja siis vee all läbi pesta, et eemaldada mõru maitse. Pintselda köögiviljatükid oliiviõliga ja küpseta ahjus või grilli mõõdukal kuumusel kuni sobiva pehmuseni. Pärast valmimist vala köögiviljad klaaspurki, lisa veel veidi oliiviõli, purustatud küüslauku, soola ja sidrunimahla. Sobib serveerimiseks nii kalaga kui leiva/saia peal. Säilib külmkapis. Sobib ka püreestatult.



Tomati, punase sibula ja lõhefileega täidetud avokaadod

Tükelda tomat ja punane sibul ning tõsta pooliku avokaado sisse täidiseks. Kõige peale sobib maitset andma lõhefilee ja hakitud till. Söö röstitud õhukese leivaga.



Makadaamiapähkli kreemi ja banaaniviiludega röst

Rõsti endale meeldiv saiatoode, määri peale makadaamiapähkli võid (suhkruta, ökopoeist) ja viiluta pool banaani. See on tõeline jõusöök, mis täidab ka musklimehhe kõhu!



OLIIVIÕLI

Heret Pauskar, raamatu „Oliiviõli“ autor

Oliiviõlidest on viimasel ajal ilmunud väga palju artikleid erinevates väljaannetes ja rahva teadlikkus sellest väärtuslikust õlist on suuresti tõusnud. Püüan siin artiklis anda vastuse küsimustele, mis sagedamini ikka veel esile kerkivad.

Valearusaam oliiviõlide tootmisest

Usutakse jätkuvalt, et erineva kvaliteediga õli saadakse mitme järjestikuse pressimise tulemusel. Oliiviõli tootmine pole nii lihtne, et esimene kord olive pressides saame ekstra virgin, teine kord pressides virgin ja kolmas kord pressides tavalise oliiviõli. Kui oliiviõli pressimismeetodil toodetakse, siis pressitakse oliivimassi ALATI vaid üks kord, ning tulemuseks on vastavalt algmaterjali kvaliteedile ja tehnilistele võtetele kas kvaliteetsem ekstra virgin, virgin või lihtsalt oliiviõli.

Üldjuhul ei toodeta tänapäeval oliiviõlisid enam üldse pressides, vaid hoopis tsentrifuugimismeetodil. Ja ka siin kehtib reegel, et massi tsentrifuugitakse vaid korra, ning tulemuseks on kas ekstra virgin oliiviõli, virgin oliiviõli või lihtsalt oliiviõli. Nimetus sõltub õli kvaliteedist, ekstra virgin nimetuse saamiseks peavad olema täidetud ranged kvaliteedinõuded (õige happesus jms näitajad).

Seega on nii ekstra virgin kui virgin õli oliiviõlid, mis on saadud oliivide esmasel töötlemisel mehaaniliste võtetega (purustamine, pressimine või tsentrifuugimine, filtreerimine) jahedas, st alla 27°C juures. Pole olemas teist või kolmandat pressimist ja nende käigus saadavat virgin või madalama klassi oliiviõli. Pressimisjäakide edasise töötlemise tulemuseks on vaid jääköli, millest tuleb uuesti põgusalt juttu artikli lõpus.

Oliiviõlidest kõrgeima kvaliteediga on ekstra virgin oliiviõli, kuid miks on sama kvaliteedimärki kandvatel õlidel nii erinevad maitseomadused ja hind?

Oliiviõlitootjad ja nende eesmärgid on väga erinevad. On neid, kes toodavad eesmärgiga saada maksimaalseid koguseid, püüdes jääda siiski ekstra



virgin kvaliteedi kohta kehtestatud normide piiridesse nii keemiliste näitajate kui ka maitseomaduste poolest. Ning on tootjaid, kes toodavad eesmärgiga tagada parim õli, mille maitseomadused on eriti head, ning ka keemilised näitajad on piirnormidest märgatavalt paremad. Näiteks on kehtestatud ekstra virgin oliiviõli tootmisel reegel, et oliivid tuleb viia pärast korjamist õlitootmisse 24 tunni jooksul. Seda aga juba paari tunni jooksul pärast korjamist tehes on tulemuseks kindlasti parem kvaliteet. Ning kui lõpptootel on lubatud vabade rasvhapete hulk kuni 0,8%, siis kvaliteetsetel õlidel on see ka alla 0,1%. Paljud sellised tegurid erinevates tootmisetappides peegelduvad toote kvaliteedis, kusjuures mõlemal, nii

piirnormide ääri kompaval kui ka tipp-kvaliteeti taotleval õlil, on etiketil kirjas ekstra virgin.

Kuidas siis eristada kõrgema kvaliteediga ekstra virgin'it kehvemast ekstra virgin'ist?

Õli puhul kehtib küll reegel, et hind paneb asja paika. Midagi head väga odavalt ei saa, ning Eestis müüdaval kvaliteetsel oliiviõlil võiks kaupluses hinna alampiir olla kuskil 15 euro kandis ühe liitri eest. Odavamad kvaliteetsed õli saavad pakkuda vahetud maaletoojad, või kui ostate seda otse tootjalt. 2015. aastal müügil olev 2014. aasta sügisel Itaalias toodetud õli on aga veelgi kallim, kuna 2014. aasta oli äärmiselt vaese oliivisaagiga.

Kaubanduses pudelile otsa vaadates

saab palju arvata. Kui pudel on plastikust või läbipaistvast klaasist ja kork pole õhukindel, st õli pole kaitstud ei valguse ega õhuhapniku eest, ning kui etiketi sõnastus on oliivide või oli päritolu osas ebaselge, rääkimata sordi märkimisest, siis võiks olla ettevaatlik. Samuti ei soovita osta õli, mille parim enne tähtaeg on varsti saabumas.

Siin on mõned konkreetset punktid, mille põhjal saate oletada valitava ekstra virgin oliiviõli kvaliteeti:

Pakend. Kvaliteetset oliiviõli ei pakendata läbipaistvasse pudelisse. Läbipaistvas pudelis müüakse põhjapoolkeral toodetud oliividest valmistatud oliiviõli oktoobrist kuni detsembrini, st. paar kuud pärast tootmist koheseks tarbimiseks, et demonstreerida õli erkrohelist värvi ja värskust. Aasta läbi müügil oleval kvaliteetsel oliiviõlil on tume klaaspudel, kork on tihti suletud õhukindluse tagava sukaga (nagu veinidelgi). Nii on õli kaitstud kahe suurima vaenlase: valguse ning õhuhapniku eest. Sobilikuks pakendiks on ka spetsiaalne metallkanister, selle eelised on õhukindel suletus ja mitteläbipaistvus. Spetsiaalne tetra-pakend või bagi in box on viimasel ajal populaarsust võitmas. Kui pakendil on kraaniga avamissüsteem, siis on see väga hea just sellepärast, et õli doseerides ei ole vaja korki pealt võtta ning väljalastud oliiviõli hulk ei asendu õhuhapnikuga (nagu teistes anumates juhtub). Seega on bagi in boxi puhul oluline, et ei tehtaks karbi ülemisse nurka auku, et õli paremini voolaks, vaid aegapidi kasutades tõmbuks kastis olev spetsiaalne kott lihtsalt kokku.

Pudeli markeering. Pudelil on tootmismeetodina kirjas „cold pressed“ või „cold extraction“. Esimesel juhul – külmpressimisel – on oliiviõli toodetud traditsioonilisel meetodil (purustamine kividega ja pressimine). Kui kirjas on teine, ehk siis ekstraheerimine (tsentrifuugimine), siis on tegu jätkuvsükliga tsentrifuugimisel toodetud oliiviõliga. Esimene tähendab tavaliselt seda, et oliiviõli tootja on väiksemat sorti ettevõtja, ja õli võiks olla mahedama maitsega (tuleneb tootmisprotsessis suuremast õhuhapniku juurdepääsust ja polüfenoolide sisalduse langusest). Teine meetod tähendab, et oliiviõli on toodetud kaasaegsel meetodil, tootja ei pruugi olla suurem kui väiketootja, aga oliiviõli maitse ja lõhna intensiivsuse

aste oleneb sel meetodil tootes eelkõige oliivide sordist. Kui pudelil pole tootmisviisi kohta midagi kirjas, siis võib eeldada, et tootja on tegelikult vaid pudelisse villija, kes ostab kokku oliiviõli, villib toote pudelisse ja sildistab selle, kuid ei pea lihtsalt oluliseks klienti teavitada, kuidas oliividest õli saanud on.

Partii numbrid ja säilivusaeg.

Oliiviõli toodetakse Euroopas ja Põhja-Ameerikas septembrist kuni detsembrini. Peale pudelisse villimist, mis toimub tavaliselt paar kuud pärast tootmist, saab iga partii numbri ja säilivusaja – 18 kuud pudelisse villimise hetkest. Kui te ostate oliiviõli, mille säilivusaeg on lähedal lõppemisele, st oliiviõli on näiteks juba pea 1,5 aastat pudelis olnud, siis on see õli kindasti madalama intensiivsusega nii lõhna kui maitse poolest. Nii nagu veinid, on ka oliiviõlid erinevate maitseomadustega, eelkõige oleneb see kasvupiirkonna sademete hulgast, päikesest ja temperatuurist, kahjurite levikust jne. Ning juba mõni kuu säilitades muutuvad õli maitseomadused tugevalt, ja see on naturaalse extra virgin oliiviõli puhul täiesti normaalne.

Tihti leiab pudelitel peale rahvusvahelise ECO toote märgistuse ka PDO või PGI tähekombinatsiooni. Need tähendavad järgmist:

ECO tooted on pärit mahepõllumajandusest. Paljudel Lõuna-Itaalias toodetud õlidel ei ole seda märgistust, kuigi need on oma olemuselt ökotooted. Selles piirkonnas on tingimused nii head, et pole mingit vajadust oliivipuid väetada ega pritsida. PDO (Protected Designation of Origin) – kaitstud päritolunimetusega toode. See märk tähistab toodet, mida toodetakse kindlas riigis, regioonis või kohas, ning millel on sellest tulenevalt kindlad sellele kohale iseloomulikest inim- ja keskkonnanähtudest tulenevad omadused. Tingimusteks on, et tooraine saadakse määratletud piirkonnast, ning toote tootmine, töötlemine ja müügis ettevalmistamine toimuvad samuti nimetatud geograafilises piirkonnas. PGI (Protected Geographical Indication) – kaitstud geograafilise tähisega toode. Päritolunimetusega tootele sarnane, kuid tingimused on vabamad. Toote tootmine ja/või töötlemine ja/või müügis ettevalmistamine peab toimuma nimetatud geograafilises piirkonnas – niisiis piisab, kui üks tootmisetapp

nimetatud kolmest toimub määratletud geograafilises piirkonnas. Kaitstud geograafilise tähisega toote puhul võib seos geograafilise piirkonnaga põhineda toote erilistel omadustel või reputatsioonil.

Itaalias on PDO tähiseks DOP, ja Toscanas seda märki kandvatest oliiviõlidest tuntumad on Chianti Classico DOP, Terre di Siena DOP, Lucca DOP. Sitsiilias näiteks on neid lausa kuus: Val di Mazara DOP, Valdemone DOP, Valle del Belice DOP, Valli Trapanesi DOP, Monte Etna DOP and Monti Iblei DOP. Kõikide nende nimede taga on kindel kvaliteedinorm ja tavaliselt sisaldavad nad ühte sorti oliive või siis vähemalt suuremas osas (min 80%) ühte kindlat sorti. Valli Trapanesi DOP on vististi enim rahvusvahelisi auhindu võitnud Itaalia õli.

Kuna PGI toodetele on nõudmised vähem karmid, siis võivad oliivid olla kasvatatud ühes piirkonnas, õliks töödeldud teises ja lõpptarbija jaoks pakendatud hoopis kolmandas piirkonnas. Sellised on paljud tooted, mis jaekaubanduses ühist brändinime kannavad. Seevastu PDO tooteid tavaliselt ühtse brändinime alt ei leia.

Mida see aga tarbijale tähendab?

Kui valite PDO toote, siis on kogu tootmine alates kasvatamisest kuni pudelisse panemiseni toimunud samas piirkonnas. Tavaliselt on need tooted ühe sordi oliiviõlid (monovarieteed), st need ei ole segu mitmest erinevast oliivisordist. Kui peensusteni minna, siis saaks partii numbri kaudu tootja käest teada ka päris konkreetse oliivisalu osa, kust teie õli jaoks oliivid korjatud on. See tähendab suuremat usaldusväärsust ja kindlust toote kvaliteedis.

Kuidas kujuneb õli hind

Oliiviõli hind on ka väga hea indikaator kvaliteedile. Muidugi ei tähenda see tingimata seda, et kallis õli = kõrge kvaliteet, küll aga kahtlaselt odav ekstra virgin oliiviõli = kahtlane kvaliteet.

Kui vaatate poes oliiviõlisisid ja jälgite nende silte ja pakendeid eelpoolöeldust lähtudes, siis joonistub selgelt välja hinnakõver ja üldjuhul on see korrelatsioonis kvaliteediga. Kindel on see, et aastal 2015 ei ole võimalik Eestis osta jaekaubandusest üksikpudelit kvaliteetset extra virgin oliiviõli hinnaga alla 12 eur/l. See on tõesti viimane piir, sest ükski tootja ei suuda pakkuda kvaliteetset oliiviõli, mille tootmiskulud oleksid alla 4 euro liiter. Lisades siia moodapääsmatuid kulud nagu pakend

ja etikett, transport ja käibemaks, ongi hind kerkinud kahekordseks võrreldes algsega. Kuna kaubandus on kasumiäri, siis tuleb lisada ka tootja, müüja ja vahendaja kasumid, ning hinnaga alla 12 euro ei ole liitrist õlipudelit kuidagi võimalik poeetil müüa. Soodsama hinnaga saab head oliiviõli vaid siis, kui oma suure anumaga otse tootja õuelt õli ise koju viia, ehk siis oliiviõlireisilt Itaaliast, Hispaaniast või Kreekast. Samas kõigub õli hind ka kohapeal ostes suuresti ja oleneb ikka ja jälle kvaliteedist, mida kohapeal värsket, äsja toodetud õli proovides ei pruugi tuvastada, küll aga tunnete erinevust juba mõned kuud seisnud õlis. Tihti kaebavad oliiviõliturismi harrastavad inimesed, et seal oliivipuu all maitseb õli nii hästi, aga koju jõudes kaob sellest värskus kiiresti. Tegelikult ongi oliiviõli värskuse säilitamine omaette kunst ja pika eksperimenteerimistöö tulemus, ning iga väiketalunik ei suuda seda garanteerida oma tootele, mida soodsalt kaasa ostate.

Kvaliteetse ekstra virgin oliiviõli kolm „MUST BE“ maitseomadust

Puuviljasus - küps või roheline. Küpse puuviljasuse puhul on tunda küpse õuna ja valmis tomati maitset. Roheline puuviljasus lõhnab ja maitseb kui äsja niidetud muru ning rohelised aed- ja puuviljad.

Pikantsus ehk kurgus kraapivus ja mõrudos. Sõltuvad paljuski oliivisordist (erinev polüfenoolide ehk antioksüdantide sisaldus), kuid neid maitseomadusi peab olema tunda igas ekstra virgin oliiviõlis.

Oliivisordist tulenevalt on nende omaduste kompositsioon õlis erinevalt tuntav. Eriti selgelt väljendub õli polüfenoolsus ehk nende ühendite sisaldus kurgus kraapimise ja kipitamisega. Ühe sordi puhul kraabib ja kipitab pikalt, teisel sordil on see vaevu märgatav. Värskel õlil on seda pikantsust rohkem tunda.

Kolm sagedamini esinevat õli maitsedefekti

Kaks esimest tekivad juba tootmisel, viimane enamasti säilitamisel. Kokku on ametlikke defekte aga pea 20. Siin siis enamlevinud:

1) Soojenenud õli ja muda maitse

- see on tüüpiline maitse õlil, mis on saadud liialt kaua seisnud oliividest. Oliivid on olnud puude all kontaktis maapinnaga või seisnud keldris õhukindlalt suletud kottides või anumates. Arvatavasti on see levinuim

maitsedefekt, mis kukutab paljud ekstra virgin oliiviõlid virgin tasemele.

2) Käärinud maitse - kergelt äädikat meenutav lõhn ja maitse. Kusjuures see ei ole seotud happelisusega. Happelisust, kas madalat või kõrget, ei ole inimese keel võimeline oliiviõlis tundma. Seda määratakse ikkagi laboratoorse testiga. Käärinud maitse tekib tavaliselt tootmise käigus ja on levinuim probleem õli traditsioonilisel viisil tootmisel, kui pressimiskettaid hoolikalt ei puhastata ning oliivi viljaliha jääb osaliselt neisse kinni ning läheb käärima.

3) Rääsunud maitse - üldine defekt, millega keskmine eestlane kirjeldab oliiviõli, kui talle selle juures miski ei meeldi. Tekib õli pikemal säilitamisel õhu juurdepääsu puhul. Maitsetes on tunda tolmu ja tüüpilist kaua õhu käes seisnud rasvase toidu ebameeldivat maitset. Rääsunud maitsedefekt tekib ka väga kvaliteetsel õlil, kui seda liiga pikalt avatult või halbadest tingimustes säilitada.

Extra virgin oliiviõli kvaliteedimärki kandval õlil ei või olla tunda neist maitsedefektidest ühtegi. Paratamatult see alati nii ei ole, ja just väga odavat ekstra virgin oliiviõli ostes on selles siiski tunda maitsedefekte.

Erinevate oliiviõlide nimed ja definitsioonid

Palju segadust tekitab **ekstra light** oliiviõli, mis võiks ju olla loogiliselt mõeldes midagi, milles on vähem kaloreid. Tegelikult on tegu õliga, mis on saadud suurema koguse rafineeritud õli ja väikese koguse ekstra virgin õli kokkusegamisel. Light ehk kerge on see õli vaid maitse ja lõhna poolest (loe: neid kumbagi pole seal tunda). Ekstra light oliiviõli saate ka ise kodus valmistada, segades kokku suurema koguse rafineeritud õli pisukese koguse ekstra virgin oliiviõliga.

Rafineeritud õli toodetakse keemiliste ja füüsikaliste võtetega kehvema kvaliteediga õlidest kui seda on ekstra virgin õli – seega siis virgin või tavalisest oliiviõlist või oliivi jääkõlist.

Oliivi jääkõli on toodetud pärast oliivimassi esimest töötlemist ehk ekstra virgin või virgin oliiviõli tootmisest alles jäänud massist. See allutatakse nii keemilisele, termilisele kui mehhaanilisele töötlemisele, ning saadud õli läheb müüki rafineeritult, kuna tema maitse ja keemilised omadused ei ole otse tarbimisse minekul meie maitsemeelele sobilikud.



MY ITALY

www.myitaly.ee

OÜ Italest on Frantoio Cutrera ametlik edasimüüja Eestis.

Korraldame oliiviõlile ja itaalia toidule pühendatud õpitube ja koolitusi!

Kontakttelefon: 53513926

MEREANNID



Triin Muiste, toitumisnõustaja

Eestlaste toidulaua on kala olnud juba tuhandeid aastaid. Samuti on andmeid vähkide tarbimise kohta. Muudele

mereandidele on hakatud tähelepanu pöörama alles viimasel ajal, kui kõike on võimalik poest saada.

Kes siis on need merendideks nimetatavad põnevad tegelased? Kuidas

neid toiduks valmistatakse ning mida kasulikkude neist saab?

Loomsed mereannid võib jagada koorikloomadeks, molluskiteks ja peajalgseteks.

KOORIKLOOMAD (*Crustacea*) on mitmekesine alamhõimkond lülilajseid, kelle keha koosneb lülidest, ning seda katab kitiinkiht. Koorikloomade hulka kuuluvad vähid (jõevähk, homaar, langust) ja vähilaadsed (krabid, krevetid).

Vähk on üks tuntumaid mereande ka eestlastele. Suurim Eesti vähiline on harilik jõevähk ehk väärivähk, kes kasvab umbes 20cm pikkuseks ja on parima kvaliteediga vähiliik Euroopas. Söömiseks tarvitatakse sõrgu ja lakka, kuigi toiduks kasutatakse ka kogu vähki, nt kastmete ja puljongite tegemiseks.

Toitainete poolest on vähk väga hea valgullikas, samuti hea B12- ja B3-vitamiini allikas. Lisaks sisaldab veel foolhapet, B1-, B2- ja B6-vitamiini. Vähis nagu ka kõigis teistes mereandides leidub oomega-3 rasvhappeid, mineraalidest võib vähis leida fosforit, tsinki, magneesiumit, kaltsiumit ja rauda.

Homaari ehk merivähki peetakse meredelikatesside tipuks. Tuntakse Ameerika ja Euroopa homaari. Mõlemad meenutavad välimuselt jõevähki. Homaaril on viis paari jalgu. Esimene jalgadepaar on ebasümmeetriline ning teistest jalgadest suurem, neid nimetatakse sõrgadeks. Valge liha asub tagakehas, sõrgades ja jalapaarides.

Keedetud homaare serveeritakse tavaliselt sulatatud võiga, kuid homaariliha võib kasutada ka küpsetistes, omlettides, salatites, kastmetes, pajatoitudes ja mujalgi.

Homaariliha on suurepärane valgu, vase, seleeni ja B12-vitamiini allikas, samuti hea fosforiallikas. Seda peetakse üheks lahjemaks valgullikaks, homaarilihas on 15% vähem küllastunud rasvu kui näiteks lahjas kanalihis. Olgugi et homaar ei sisalda palju rasva, leidub selles siiski ka oomega-3 rasvhappeid.

Langust on homaari meenutav kümnejalgne, kuid erinevalt homaarist ei ole langustil sõrgu. Värsked langustid

säilivad halvasti - kui neil on kerge kalalõhn, on nad ilmselt juba halvaks läinud. Langust on üks väärtuslikuma lihaga mereande. Süüakse vaid koorikualust sabaosa. Serveeritakse külmalt salatites, soojalt näiteks raguuna, samuti kastmetes.

Sarnaselt vähile on langust hea valgusallikas, samuti hea B12- ja B3-vitamiini ning foolhappe allikas. Lisaks sisaldab veel B1-, B2- ja B6-vitamiini ning mineraalidest fosforit, tsinki, magneesiumit, kaltsiumit ja rauda.

Krabid on ühed vanimad loomaliigid maailmas ja neid on toiduks tarbitud inimkonna algusest peale. Krabidel on tavaliselt kümme jalga, nad on ümara kujuga ning umbes 20-30cm laiad. Toiduks tarvitatakse krabi peab tunduma raske ja raputamisel ei tohi see loksuda. Toiduks tarvitatakse mitmeid krabiliike nagu kuningkrabi, tavalist sinikrabi, lumekrabi jt.

Krabisid süüakse tavaliselt aurutatult koos oliiviõli või võiga, keedetult koos kastmega, samuti valmistatakse neist salateid. Neist võib teha ka hautisi ja gratääne (ahjus kastmete või juustu- ja küpsetatud roog).

Krabilihas on palju tervisele kasulikku. Näiteks sisaldavad krabid kõrgekvaliteedilist valku ning nad on ka mõõdukaks oomega-3 rasvhapete allikaks.

Veel on krabiliha hea B12-, B2- ja B6-vitamiinide allikas, mineraalidest saab sealt kroomi, seleeni, vaske ja fosforit. Samuti tasub meeles pidada, et krabiliha sisaldab reeglina oluliselt vähem keskkonnatoksiine kui mõni muu mereand. Näiteks on Loodusvarade kaitse nõukogu (NRDC) krabid välja toonud kõige vähem elavhõbedat sisaldavate mereandide nimekirjas.

Krevetid on ühed populaarsemad mereannid. Neid katab roosakashall kest, mis keetes muutub päris roosaks. Süüakse keha ja sabaosa. Tavaliselt toimub krevettide esmane töötlemine juba merel, kus nad keedetakse, soolatakse ja külmutatakse. Selline töötlemine säilitab krevettide värvi ja hea maitse ning kaitseb riknemise eest. Müüakse siiski ka töötlemata krevette.

Värskete krevettide ostmisel pea silmas, et nende keha ei loksuks, oleks ilma mustade täppideta ning ei oleks sõmer. Samuti on värsketel krevettidel kerge soolavee lõhn.

Krevette süüakse ilma lisanditeta snäkkidena või kasutatakse salatites, suppidest, pastades, küpsetistes. Neid võib grillida, vokkida, teha kastmeid. Kasutusvõimalused on piiramatud. Krevettide töötlemisel pea ainult meeles, et neid ei tohi üle kuumutada, vastasel juhul muutub nende liha kummiseks.

Krevetid nagu teisedki koorikloomad on suurepärase valgus, seleeni ja B12-vitamiini allikad. Samuti väga head raua- ja fosforiallikad. Krevetid sisaldavad ka kolesterooli, kuid mitmed uuringud on näidanud, et nende söömine tegelikult vähendab LDL (halva) kolesterooli ja tõstab HDL (hea) kolesterooli taset. Krevettides on ka vaske.

Lisaks kõigele muule tervislikule sisaldavad krevetid astaksantiini. See on karotenoid, mida toodavad päikesevalguse toimel krevettide toiduks olevad rohelised vetikad *Haematococcus pluvialis* (sama katorenoid annab ka lõhele roosa värvi). Astaksantiin on võimas antioksüdant.

Oluline on meeles pidada, et kõikide koorikloomade kestad sisaldavad glükoosamiini, mis on kasulik liigestele. Seepärast tasub mõnikord mereandide nautimisel nende kestad alles jätta ning neist puljongit keeta (1-2 tundi madalal tulel).

MOLLUSKITE alla kuuluvad karbid (mere-, ranna- ja kammkarbid), austrid ja teod. Kõik nad on kahepoolmehelised, neil on karp või koda, mis kaitseb pehmet keha.

Praktiliselt kõikide karpide liha on kreemikasvalge, karbid ise aga on erinevat värvi, näiteks pruunid, beežid, kollased või punakaspruunid. Karbid on ühendatud tugeva sulgurlihasega, mida mollusk kasutab karbi kokkutõmbamiseks, kui tunneb ohtu.

Karbid on suurepärase valgusallikad. Nad on ka väga heaks B12-vitamiini allikaks ning neis leidub teisigi B-grupi vitamiine, samuti rauda, seleeni, mangaani, vaske, tsinki ja kaaliumit. Samuti on karpides oomega-3 rasvhappeid. Mõned uuringud on näidanud ka kolesteroolitaseme alanemist, kui menüü sisaldab molluskeid, sh karpe.

Karpe müüakse värskest või nn omas mahlas pakendatuna (soolvees). Värskeid karpe ostes veendu, et nad on elus, see tähendab, et karbid peavad olema kindlalt kinni ja lõhnama mere

järele. Kui on tunda halvaks läinud kala lõhna, on karbid riknenud.

Karpe on lihtne keeta, kuid liigset keetmist tuleks vältida. Tihti valmistatakse karpe näiteks ka keemiseni kuumutatavas veinis. Samuti on karbid suurepäraseid kastmete, suppide ja hautiste valmistamiseks.

Austrid on soojades meredes elavad söödavad merekarbid, mida peetakse üheks vanimaks merekarbiliigiks (enam kui 200 miljonit aastat). Austrid on ühed vähestest loomadest, keda inimesed söövad toorelt. Vanadele kreeklastele olid austrid armutoiduks.

Austrid sisaldavad kõikidest toitudest enam tsinki, mis toetab immuunsüsteemi, parandab haavu, aktiveerib ensüüme ning on vajalik vereloomeks, organismi kasvamiseks ja järglaste saamiseks (spermatootmise põhielement), luude moodustumiseks ning suguorganite arenguks. Samuti on austrid väga heaks B12-vitamiini allikaks ning sisaldavad ka vaske, rauda, seleeni ning oomega-3 rasvhappeid.

Austreid müüakse enamasti elusalt, nad peavad olema terve karbiga ning tihkelt suletud või sulguma, kui nendele koputada. Austrite avamiseks läheb vaja spetsiaalset nuga. Viimane tuleb torgata sulgurlihase kõrvalt austrisse ja austrikarp lahti kangutada. Avatud austrile võib pigistada sidrunimahla ja lisada soovi korral valget jahvatatud pipart ja soola. Samuti võib tooreid austreid serveerida tabasco-kastme, konserveeritud spargli, mahedamaitseliste seente, punase kalamarja ja merikapsahõrgutistega. Austreid võib ka kergelt praadida või grillida.

PEAJALGSED on limuste hõimkonda kuuluv loomade klass, mille esindajateks on kaheksajalg, seepia ning kalmaar. Peajalgsete keha on jaotunud pea ja kereosaks. Suu ümber paiknevad pikad iminappadega varustatud kombitsad.

Kaheksajalga peetakse kulinaarses mõttes väärtuslikuks vaid väga vähestes piirkondades, näiteks Vahemere ääres ja Aasias, eriti Jaapanis. Nooremad (väiksemad) kaheksajalad on pehmemad, vanemad (suuremad) vintsked. Kaheksajalast süüakse jalgu, kuid silmad, suuümbrus ja soolikad kasutust ei leia.

Kaheksajalg on lahja lihaga nagu kõik



mereannid. Ta on hea vitamiini B12 allikas, samuti leidub temas oomega-3 rasvhappeid, rauda ja seleeni.

Kaheksajalga tarbitakse toorelt, keedetult (suuremaid kaheksajalgu keedetakse tunde), marineeritult koos oliiviõli ja küüslauguga, frititult ja hautatult koos veini ja/või tomatikastmega. Kuna kaheksajala liha on sitkevõitu, siis tuleb seda enne töödelda (tavaliselt klopitakse läbi), et liha muutuks muredamaks. Kui toiduks valmistada sügavkülmutatud kaheksajalga, siis pole kloppimist vaja, sest külmutamine on liha muredamaks muutnud.

Seepia ehk tindikala on samuti peajalgne. Tindikalaks nimetuse on seepia saanud selle tõttu, et ta kaitseb ennast vaenlaste eest tindinäärme nõrega, mille hädaohu korral välja paiskab. Tindipilv heidutab vaenlast ja selles on seepiat raskem tabada. Viimased uurinud on leidnud, et tint omab kasvajatevastast ja antibakteriaalset toimet. Tindi tume värv sisaldab antioksidante ja kasulikke immuunsust toetavaid toitaineid.

Seepiate keha on jässakas, keskelt veidi lame. Nahk on paks ja limanäärmerikas ning sisaldab palju pigmendirakke. Sarnaselt kaheksajalale tuleb seepiate

liha enne valmistamist pehmenendada. Üldiselt sobib ümar keha hästi täitmiseks. Täidisena võib kasutada riisi või leivalõike, mille hulka on segatud ürte, vürtse, rosinaid, seederänniseemneid ja muidki lisandeid. Haarmeid ja päid kasutatakse kastme valmistamiseks ja hautatakse koos täidetud kehaga. Seepiat võib kasutada samades toidu-retseptides, mida kasutatakse ka teiste peajalgsete puhul. Kääbusseepiad on väga maitavad friteeritult.

Kalmaaridel on samuti hästi eristatav pea, sümmeetrilised kehapooled, mantel koos mantliõõnega ja kümme kombitsat koos arvukate iminappadega, ning nemdki toodavad tinti.

Kalmaar on väga hea valguallikas, sisaldab kaltsiumit, B12-vitamiini, tsinki ja fosforit. Sarnaselt krabilihale sisaldab kalmaariliha muudest mereandidest vähem elavhõbedat.

Kalmaare müüakse nii värselt kui ka külmutatult, konserveeritult, päikesekuivatatult ning marineeritult. Neid võib küpsetada, keeta, vokkida, friteerida, kuid kalmaar ei kannata pikka kuumutamist. Kalmaare süüakse ka toorelt, näiteks sushide koostisosana. Kalmaaride ja seepiate tinti kasutatakse toiduainete, näiteks makaronide värvimiseks ja maitsestamiseks.

Kokkuvõtteks väärrib rõhutamist, et mereande tasub osta võimalikult värselt, valida sellised, mis on sügavkülmutatud või jää peal hoitud, ning valmistada võimalikult kiiresti pärast ostmist. Tervislikkuse seisukohast tasuks mereannid oma menüüsse võtta iganädalaselt, et toetada südame-veresoonkonda, liigeste, silmade ja naha tervist ning varustada oma keha vajalike vitamiinide ja mineraalidega.

Kasutatud kirjandus:

M. Murray. The Encyclopedia of Healing Foods, 2005

<https://et.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.kalakala.ee/>

<http://www.whfoods.com>

<http://www.diethealthclub.com/>

<http://healthyeating.sfgate.com/>

<http://en.cnki.com.cn>

<http://www.naturalnews.com>

<http://www.livestrong.com>

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx> Buying fish and shellfish

<http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/guide.asp>

MEIE AUTORID:

Annely Soots. Arst (TRÜ 1982), psühholoog (TÜ 1992), toitumisterapeut (Tervisekool 2009). Lisaks läbinud 240t ulatuses funktsionaalse toitumise terapeudi õppe. Õppinud 2 aastat ka TÜ sotsiaaltöö magistrantuuris ning juh-
tinud mitmeid sotsiaal- ja tervishoiualaseid projekte. Pereõdede ja kodu-õdede koolitaja aastatel 1993 – 2012.
Annely Sootsi Koolituse Tervisekooli direktor ja õppejõud, toitumisterapeutide ja -nõustajate koolituse algataja
Eestis. Võtab vastu ka toitumisterapeudina, edendab toitumisenõustamise ja -teraapia eriala Eesti Toitumisteraapia
Assotsiatsiooni ETTA kaudu. (www.tervisekool.ee)



Urmas Soots lõpetas TRÜ majandusküberneetika eriala 1981. a., TÜ majandusteaduste magister aastast 1993.
Töötanud ülikoolis õppejõuna, samuti erinevatel ametikohtadel panganduses ja kindlustuses. Praegu tegutseb
Annely Sootsi Koolituses haldusjuhina ning raamatute ja õppematerjalide toimetajana. On läbinud toitumisenõus-
taja õppe, alates 2011. aastast toimetab ajakirja "Toitumisteraapia".



Triin Muiste tegutseb osaühingus Triinu Toidumaailm (www.triunutoidumaailm.ee) toitumisenõustaja ja -koolitajana.
Eesti Toitumisenõustajate Ühenduse (ETNÜ) asutajaliige. Viib läbi erinevaid toitumisoenguid ja töötubasid, k.a. Eesti
Toitumisteraapia Assotsiatsiooni (ETTA) Terviseteadja kaalugruppe. Lõpetanud Tervisekoolis toitumisenõustaja õppe
(2012), Tartu Ülikoolis kommunikatsioonijuhtimise magistriõppe (2010) ning Eesti ja Soome-Ugri keeleteaduse
eriala bakalaureuseõppe (2006). Hetkel õpib Tervisekoolis toitumisteraapia õppes. Kontakttelefon: +3275209743,
e-mail: triin@triunutoidumaailm.ee



Heret Pauskar. Hariduselt proviisor, aastaid elanud Itaalias, viimased 10 aastat tegelnud kvaliteetse oliiviõli
ja Itaalia toidukaupade Eestisse (maale)toomisega. Oliiviõli ning Vahemere dieedile suunatud koolituste ning
õpitubade korraldaja, autor kahes hiljuti ilmunud raamatus: "Oliiviõli: rohekuldne väärtuslik nektar" ja "Sitsiilia köök-
päikeseline Itaalia". OÜ Italest- www.myitaly.ee



Ülle Hõbemägi on lõpetanud TTÜ ökonomistina 1995. a., täiendanud end turunduse alal 1998-2000 Nord
Akadeemias. 2013 lõpetas Annely Sootsi Tervisekoolis 3-aastase õppe toitumisterapeudina ja on sooritanud
edukalt toitumiskonsultandi eksami AANC (Association of American Nutrition Consultants) juures. Hetkel täiendab
end Tallinna Tervishoiukõrgkoolis ja funktsionaalse toitumise terapeudi täiendkoolitustel. Kirjutanud „Puhta toidu
raamatu“ (koos Kaarina Nauriga) ning raamatu „Söö ja sära“. Nõustab toitumisterapeudina igapäevaselt erinevate
terviseprobleemidega kliente. Vt. ka www.toidutark.ee, www.minutoit.ee.



OÜ Annely Sootsi Koolitus
TERVISEKOOL

Toitumisnõustaja õpe Tallinnas ja
Tartus

Mänguterapeudi väljaõpe Tartus

Klassikalise massaaži koolitus Tartus

Täiendkoolitused
toitumisnõustajatele

Funktsionaalse toitumise nõustaja ja
toitumisterapeudi õpe

Tallinnas Pirita tee 26^c-33
Tartus Kalevi 108