

## Suvise toitumise traditsioonid Hiina meditsiinis

Maret Vadi, Tartu Ülikooli Kliinikumi arst-õppejõud ja Hiina meditsiini arst  
Artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr. 3, 2012

Traditsiooniline Hiina meditsiin õpetab, et inimene on terve siis, kui tema organism on tasakaalus ja harmoonias, st kui kõik elundisüsteemid töötavad hästi ja energia liikumisel kehas ei ole takistusi. Toit on üks võimalus organismi tervena hoida. Toidu valikul tuleb aga arvestada mitmeid erinevaid mõjureid nagu aastaaeg, inimese kehatüüp, toidu iseloom.

Aastaegade vaheldumine mõjutab meid ümbritsevat loodust ja ka inimest. Hiina meditsiini üheks aluseks on viie elemendi süsteem, kus igale aastaajale vastab mingi element. Metall element on seotud sügisega, vesi talvega, puu kevadega, tuli suvega, ning maa on seotud vaheaastaegadega, st ta muutub aktiivseks aastaegade vaheldumisel.

Kuna suvel on soe, oleme me tule elemendis, mille puhul tuleks süüa kergesti seeditavaid toite nagu tomatid, kurgid, salatid, arbuusid, mungoad, puu- ja aedviljad, joogiks aga olgu mahlad, mis on hapud, jahedad ja kerged. Vähendada tuleb teravate, magusate, rasvaste, kuivade ja kuumade toitude osakaalu.

Suvel valitseb *yang*-energia, seega sobivad sellesse aastaaega kuumust leevendavad toidud. See ei tähenda kaugeltki seda, et peaksime jooma külma vett või jääga kokteile, sööma rohkelt jäätist, külma iseloomuga toortoitu või külmkapist võetud söögipoolist. Külmutus blokeerib energia liikumise kehas. Toidud peaksid olema pigem jahedaid või neutraalse iseloomuga (nimekiri allpool).

Vürtsikad ja kuumad toidud aga panevad meid higistama, seesmine soojus pääseb välja ning me ei kuumene suvel üle. Sel põhjusel juuakse Hiinas palju rohelist teed. Liigse külma toidu vältimine aitab põrna tervena hoida.

Hiina meditsiini seisukohalt vastutab kogu seedeprotsessi eest magu koos põrnaga. Põrna mõiste alla kuulub ka kõhunääre. Kui seedeprotsess on korras, suudab organism toidust kätte saada kõik vajaliku ning kõik elundisüsteemid töötavad hästi, inimene on energiline. Vananedes, kui meie elutuli (oleneb neeru energiast) väheneb, tuleb rohkem mõelda sellele, mida me suhu ehk oma "keskmisse katlasse" paneme.

Toitumisel võiks lähtuda ka oma kehatüübist.

Kuum tüüp on *yang*-tüüpi inimene, kellel on alati soe ning kes seetõttu ei armasta palavust. Kuuma tüüpi seisundit halvendavad praetud ja soolased toidud, vürtsid ja alkohol. Neile sobivad *yin*-tüüpi, so külmad ja jahedad toidud nagu aed- ja puuviljad, ning vedelike tarbimine. Ettevaatlik peaks olema kuumust suurendavate toitudega nagu alkohol, vürtsid, lambaliha. Toite ei tohiks samas külmalt süüa.

Jahtunud tüüp ehk *yin*-tüüpi inimene ei saa kunagi sooja, põeb sageli külmetushaigusi, tervis halveneb külma ja niiske ilmaga ning külma iseloomuga toitude söömisel. Tervist parandavad sooja iseloomuga toidud nagu linnu- ja lambaliha, tera- ja kaunviljad, soojendavate vürtside

(ingver, kaneel) kasutamine. Sellist tüüpi inimesele sobivad *yang*-tüüpi ehk soojad ja kuumad toidud.

Kuivetonud tüüp - sellisel inimesel on kehavedelike kurnatus ja nõrga *yini* konstitutsioon, mistõttu nahk on kortsus, ta on kõhn, nina, suu ja silmad kuivavad, esineb ärritav kõha, ka esineb sageli naha- ja hingamisteede haigusi.

Kuivetonud kuumale tüübile sobivad aed- ja puuvili, piimatoidud, mesi, oliivi- ja seesamiõli. Ta peaks saama ka piisavalt juua. Nende seisundit parandab *yin*-tüüpi toidu tarbimine.

Kuivetonud jahtunud tüüp peaks vältima külmi toite, sobivad juurvili ja liha hautatult ja soojad supid. Sobivad sooja andvad ehk *yang*-tüüpi toidud.

Niiskunud tüüp on tavaliselt ülekaaluline, liigeste probleemidega, sageli esinevad veenipõletikud, nina kinnine, seisund halveneb niiske ilmaga. Põrna üheks funktsiooniks on niiskuse ümbertöötlemine ja selle transport organismis. Kui põrna *yang* on nõrk, hakkab niiskus kogunema ja kehakaal tõuseb. Seda tüüpi inimesele ei sobi eriti piimatoidud, maiustused, samuti soolane ja rasvane toit.

Niiskunud külm tüüp peaks vältima jahutooteid, ka piima, jäätist, rasvast, maiustusi, tooreid aedvilju, külmi sööke-jooke.

Niiskunud kuum tüüp peaks vältima linnuliha (kana, kalkun), ananassi ja soolaseid toite.

Veel eristatakse nõrga konstitutsiooniga tüüpi, kes on pidevalt haiglane, kergelt erutuv, emotsionaalselt labiilne, ja kellele on raske midagi soovitada. Ta peaks vältima liialdusi ja hoolega jälgima erinevate toiduainete mõju oma organismile.

Eeltoodu konkretiseerimiseks vaatleme toiduaineid lähtudes nende iseloomust. Iseloom tähendab toidu olemust, selle mõju organismile, mitte toidu temperatuuri.

Traditsioonilise Hiina meditsiini toitumisõpetus jagab kõik toiduained nende iseloomu järgi külmadeks, jahedateks, neutraalseteks, soojadeks ning kuumadeks. Neutraalsed toidud on alati ka veidi jahedad või soojad. See jaotus on mõneti tinglik, sest toidu iseloom sõltub palju ka kasvutingimustest. Seepärast võib mõni toiduaine esineda mitmes alajaotuses.

Külmad ja jahedad toidud on *yin* iseloomuga, soojad ja kuumad *yang* iseloomuga.

Külmad toiduained on banaan, pirn, mango, sidrun, greip, arbuus, apelsin, virsik, tomat, seller, kurk, salat, mungoad, baklažaan, valge pipar, viirpuid viljad, vähid, merevetikad, jogurt, kodujuust, sojatooted, pardimunad.

Jahedad toidud on õun, mandariin, maasikas, tomat, oder, hirss, nisu, nisukliid, metsik riis, piparmünt, spinat, redis, seesamiõli, (roheline) tee, brokoli, munavalge, vasikamaks, sardiinid, seened, mesi, jäätis, õlu, angerjas.

Neutraalsed on tume riis, lihvitud riis, rukis, tatar, mais, kartul, kaalikas, kapsas, lillkapsas, porgand, punapeet, piim (sh rinnapiim), juustud, oad, kookos, ploom, papaia, viigimari,

aprikoos, ananass, vaarikas, mustikas, viinamari, herved, oliivid, mandlid, valge suhkur, lagrits, sealiha ja –maks, heeringas, austrid, tuunikala.

Soojad toidud on kana ja broiler, kalkun, lambaliha, sink, loomaliha, jänes, või, kitsepiim, vasikaliha, anšoovis, silk, krevetid, jõekarbid, kaer, speltanisu, kinoa, šokolaad, kakao, kohv, keedetud mustsõstar, petersell, porru, spargel, sibul, keedetud tomatid, kibuvitsamarjad, datlid, kirss, ženženn, värske ingver, rosmariin, tähtaniis, päevalilleseemned, kõrvits, suvikõrvits, punased oad, seesamiseemned, linnased, Kreeka pähkel, maapähkel. Samuti äädikas, punane vein, kange alkohol, tubakas, röstitud, grillitud, praetud ja suitsutatud toidud.

Kuumad toidud on või, šokolaad, nelk, kohv, lambaliha, sularasv, sinep, sibul, pipar, tšilli, liköör, viski.

Samuti peetakse oluliseks viit maitset - soolast, haput, mõrudat, magusat ja teravat, kusjuures soolane mõjutab neeru, hapu maitse maksa, mõru südant, magus põrna ning terav maitse kopsu. Toit peaks sisaldama igat maitset, sest maitse puudusel sellele vastav elund nõrgeneb, maitse liia korral aga kurnatakse elund välja.