

PAKIST VÕI POTIST? VAHET POLE TOIT ON TOIT

ELLE KALAMÄGI

Sertifitseeritud toitumisterapeut / toitumisnõustaja

Ida Tallinna Keskhaigla

Terviseabi Toidust OÜ

2020

SA OLED SEE, MIDA SA SÖÖD



MIDA ME MÕTLEME POTI JA PAKITOIDU ALL?

*Isetehtud toit potis
värsketest toorainetest*



Poest ostetud pakitoit, kus on
ebatervislikud suupisted või valmistoit,
kiiresti valmistatavad poolfabrikaadid



Tänapäeva kiire elutempoga oleme kaugenemas üha enam oma loomulikust olekust ja kehatunnetusest.

Valime tihti kiiresti valmistatavaid pakitoite ja suhkruga üleküllastatud karastusjooke ning mahlu, süvenemata, mis tegelikult peitub nende toitude sees.

Kas meie keha saab sealt kätte vajaliku koguse toitaineid organismi normaalseks toimimiseks?

Vanasti oli toit puhas, töötlemata ja lisaainetest vaba ning kooskõlas inimkeha loomulike vajadustega. Toit valmistati enamasti oma toorainetest!

- *Toiduvalik on viimase ajal drastiliselt muutunud*
- *Meie füsioloogilised vajadused on aga jäänud samaks*
- *Inimeste füüsiline koormus on aja jooksul tunduvalt vähenenud ning me ei vaja enam nii palju toitu kui vanasti*

Ka tänapäeval on võimalik toitumise ja eluviisi osas tervislikke valikuid teha

- *Tarbida mitmekesist, loomulikku, vähetöödeldud, lisaainetevaba, võimalikult värsket ja mahedalt kasvatatud toitu ning piisavalt puhast vett*

TOIDU ROLL ORGANISMIS

Kuna organism on meist igaühele antud vaid üksainus, peame me tema hea tervise säilitamiseks mõnevõrra vaeva nägema



Toit peab olema selline, et organism saaks sealt kätte kõik vajaliku

Toidu roll organismis:

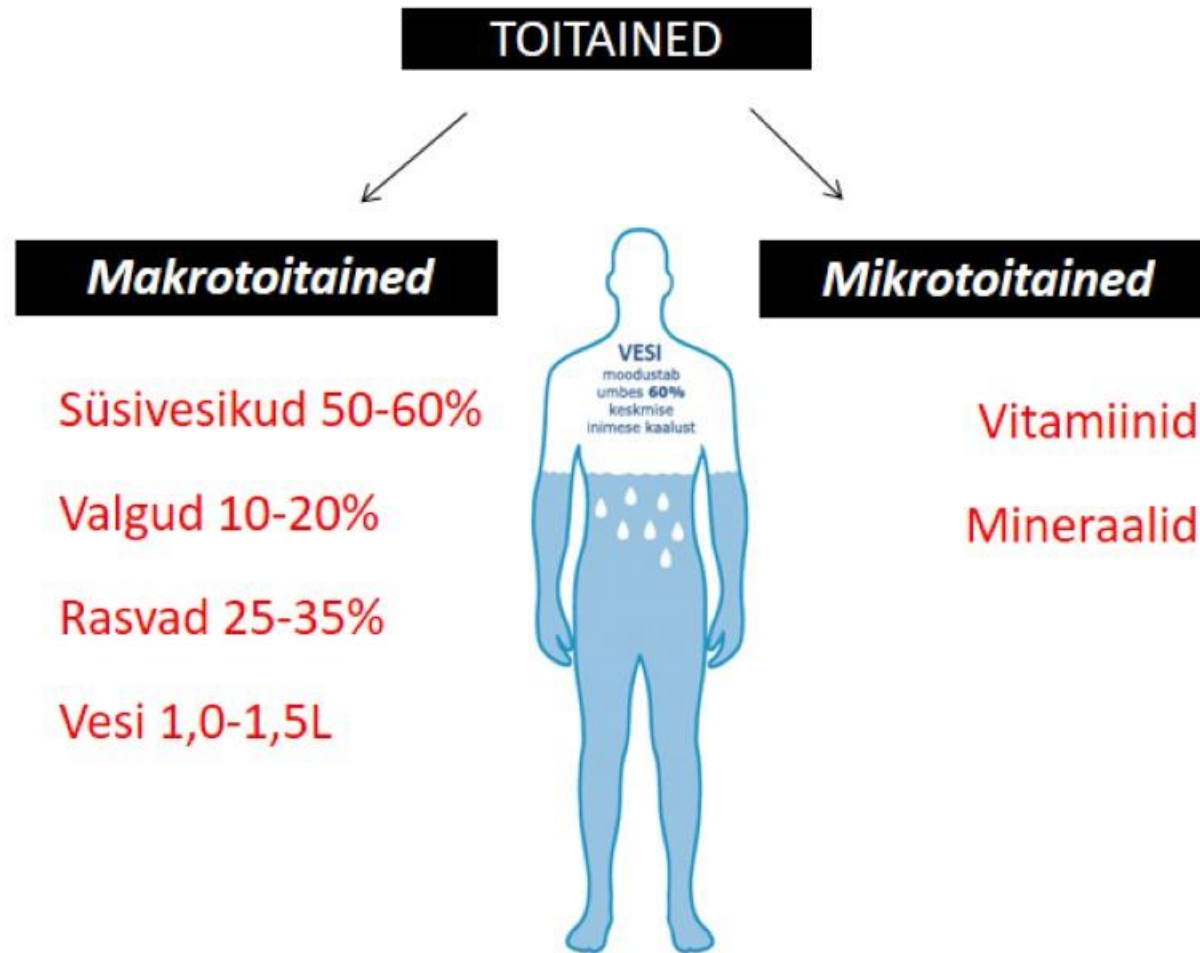
- Olla kütuseks
- Korralik täisväärtuslik kütus tagab organismi kui masinavärgi laitmatu funktsioneerimise, annab organismile võimaluse töötada efektiivselt
- Tankides mootorit rämpskütusega kuigi kaugemale ei jõua! (kehtib ka inimorganismi korral)

Olla ehitusmaterjaliks

- Viletsa ehitusmaterjaliga head ehitist ei ehita (kehtib samuti inimorganismis)!
- Tervislik toit sisaldab kõike, mida keha vajab



TÄNAPÄEVA SUURIMAKS TOITUMISPROBLEEMIKS ON TOIDU TASAKAALUSTAMATUS



UURINGUTE TULEMUSED

- *Uuringute tulemustele toetudes väidetakse, et üle poole haigustest tulenevad toitumisvigadest*
- **Eestlase igapäevane toit on väga üksluine**
- *Liiga vähe tarbitakse erinevaid köögivilju, kaunvilju, kala, leiba, puuvilju ja marju*
- *Ülemäära aga “halbu” rasvu, soola, suhkrut, poolfabrikaate, rafineeritud tooteid ning alkoholi*

UURINGUTE TULEMUSED

- Umbes 30 % lastest tekivad toitumisest tingitud terviseprobleemid juba enne kooli
- Eriti kehvad on laste toitumisharjumused, *kes tarbivad liigselt karastusjooke, maiustusi ja krõpse*
- Kuigi enamik eestlasi on kuulnud tervisliku toitumise vajalikkusest, ei soovi mõned inimesed vaatamata terviseprobleemidele oma menüüs midagi muuta
- *Neile aga, kes tahaksid õppida tervislikult toituma, osutub orienteerumine kaupu täis toidulettide vahel sageli raskeks ja keeruliseks ülesandeks*

TOIDUPÜRAMIID

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

RAHVASTIKU TOITUMISE UURING:

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud inimese nädalane toidukogus



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

toitumine.ee

RASVUMINE ON EESTI RAHVA SUURIM TERVISEPROBLEEM

2018. aastal läbi viidud Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu andmetel:

- 40% Eesti meestest ja 26% naistest ülekaalulised
- 21% meestest ja 18% naistest rasvunud

Ülekaalulisuse peamised põhjused on tasakaalustamata toitumine ja vähene kehaline aktiivsus

~50% kõikidest surmadest on tingitud eluviisidest tulenevatest riskifaktoritest

Toitumisriskid Eesti 26%, EL 18%

TOIDUAINETE TASAKAALUSTAMATUSEGA KAASNEVAD PROBLEEMID

- Rasvumine & (surmavad) südame-veresoonkonna haigused
- Alatoitumine
- Diabeet
- Luude hõrenemine
- Ainevahetushäired
- Käitumishäired ja hüperaktiivsus, närvilisus & keskendumishäired
- Stress
- Erinevad allergiad
- Astma süvenemine
- Erinevad vähkkasvajad (sealhulgas ajukasvajad)

=

lühem elu ja haigem keha

Iga päev saab vähktõve diagnoosi 24 inimest ning iga päev sureb 11 inimest vähktõppe

40% pahaloomulistest kasvajatest on välditavad (16.10.20 onkoloogi artiklist)

<http://www.pealinn.ee/tagid/poliitika/onkoloog-miks-me-ei-marka-koroonaaajal-vahktove-pandeemiat-n259060>



HALVAD SÖÖMISHARJUMUSED

- Pikka aega kestvad toitumisäärmused, halvad söömisharjumused ja tasakaalustamata toit viivad varem või hiljem terviseprobleemideni
- Siinjuures on oluline mitte ainult toiduga saadud toitainete hulk, **vaid ka nende kvaliteet!**



KIIRESTI IMENDUVAD SÜSIVESIKUD

- **Süsivesikuterikas dieet**, milles on palju **kiiresti imenduvaid suhkruid ja rafineeritud tooteid** tõstavad kiiresti veresuhkru taset, kuna imenduvad kiirelt vereringesse
- **Kiirele veresuhkrutõusule** (energiasüstile) **järgneb väsimus**, mille toime langeb inimese töövõime ja iha uue magusatüki järgi



- **Rafineerimine tähendab**, et töötluste käigus eemaldatakse organismile vajalikud **vitamiinid, mineraalid, soolad, kiudained** ja muud vajalikud toitaineosakesed st puhastatakse kasulikest toidainetest

MIKS ESINEB RASVAIHA?

- *Kui aga süüa halbu rasvu, mida saame hamburgeritest, kartulikrõpsudest või sõõrikutest, ei ole rasvasensorid rahuldatud ja juba järgmisel päeval tunnete end jälle rasvu ihaldamas, kuna keha ei ole saanud seda, mida vajab*
- Kui süüa asendamatuid omega-3 ja omega -6 rasvhappeid, ütlevad keha rasvasensorid ajule, et vajadus asendamatute rasvade järele rahuldatakse
- Rasvaiha kestab seni, kuni keha head rasva saab



TRANSRASVADE KAHJULIK MÕJU ORGANISMILE

Võimalikud transrasvhappeid sisaldavad toidud on:

- friteeritud ja küpsetatud suupistetes
- kondiitri ja pagaritooted
- kiirtoidud
- osad margariinid
- kastmetes
- pakendatud toitudes

Need tooted on tavaliselt ka rikkad küllastunud rasvhapete, suhkru ja soola poolest

- Transrasvad on **kõrge vererõhu** ja **ateroskleroosi** ehk veresoonte lupjumise üheks põhjuseks
- Tõstavad halva ehk **LDL kolesterooli taset**, suurendavad **südamehaiguse, infarkti ja teist tüüpi diabeedi riski**
- Mitmed uuringud USA-s on näidanud ka **Alzheimeri tõve** ja transrasvade seost
- läbi põletikuliste protsesside, mis võivad ka aju kahjustada



ÜHEKÜLGNE TOIT



- Samuti võivad raskemetallid ja lisaained, mis ühes või teises toidus on normi piires, pideval ühekülgasel toidu kasutamisel organismis kuhjuda ja põhjustada ebasoovitavaid tagajärgi

- Mitmekülgse valiku korral sellist ohtu ei ole



MÕTLE, MIDA VALID...



~7 tl rasva
~0,5 tl soola
~550 kcal

=  **TÄISTERA-LEIB**
210 g = 550 kcal

=  **KALA**
380 g = 550 kcal

=  **KARTULID**
715 g = 550 kcal

=  **MAASIKAD**
1200 g = 550 kcal

=  **TOMAT**
2700 g = 550 kcal

terviseinfo.ee

90 kcal



300 kcal



MÕTLE, MIDA VALID...



~10 tl suhkrut
~200 kcal

=  **PIIM**
340 g = 200 kcal

=  **MAHL**
440 g = 200 kcal

=  **PAPRIKA**
540 g = 200 kcal

=  **APELSIN**
560 g = 200 kcal

=  **KAPSAS**
680 g = 200 kcal

terviseinfo.ee

Excess

Unhealthy nutrients

- Sugar
- Salt
- Alcohol
- Tobacco
- Greases
- Saturated fats
- Pesticides
- Artificial colorants
- Preservatives



PAKIST

Deficiency

Healthy nutrients

- Protein
- Vegetable Protein
- Vitamins
- Minerals
- Source of Fibre
- Complex Carbohydrates
- Water
- Fruits and vegetables
- Unsaturated fats



MIKROBIOOTA NÄLJUTAMINE

- **Pikaajalise** *suhkru- ning rasvarikastest, rafineeritud, paljutöödeldud ja kauasäilivatest toiduainetest koosneva kiudainevaese dieediga kaasneb mikrobiota «näljutamine»* ➡
- ➡ Lisaks vähese liikumise, muutunud elukeskkonna ja massilise ravimite kasutamise kõrval pidada neid **mitmete elustiilihaiguste põhjuseks**
- *Kiudainevaesest toidust imendub suurem osa toitaineid juba peensooles*
- **Kui jämesoolebakterid jäävad «nälga», siis hakkavad nad sööma inimest ennast ehk siis soolestiku sisepinda katvat kaitsvat limakihti**
- *Halvimal juhul võivad selle tulemusel soolestikus tekkida haavandid või raskekujulised põletikud*



Toiduainete pakendamine

PLASTMASS? EI, AITÄH!

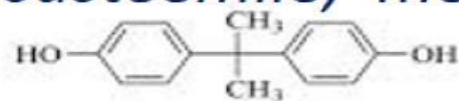
Plastikute kashjulikkus keskkonnale on laialdaselt teatud, kuid nagu näha, mõjutab see ka meie tervist

Sümbol	Tähis	Kasutus	Toime	Hinnang
	PET	joogipudelid, salatipakendid, sügavkülma pakendid	võib ajapikku joogi ja toidu sisse immutada vähki tekitavaid ühendeid, kasutada 1 kord	vältida korduvkasutust
	HDPE	kilekotid, prügikotid, plastikust piima, mahla ja veepudelid	selles plastikus olevaid keemilisi ühendeid pole piisavalt testitud	?
	PVC	joogipudelid, šampoonipudelid, toidukile, dushikardinad, mänguasjad	kõige ohtlikum, seostatakse vähihaiguste, diabeedi, loote väärarengute jpm-ga	vältida iga hinna eest
	LDPE	kandekotid, kinnitused, painduvad purgid (moos, majonees jms)	ühendite lekkimist pole tähendatud, laguneb väga aeglaselt - halb keskkonnale	praktiliselt ohutu
	PP	mikrolaineahjus kasutatavad pakendid, ühekordsed nõud, või ja jogurtitopsid	vähetestitud, bioloogiliselt aktiivne, võib mõjutada närviülekannet	pigem ohutu
	PS	vahtmaterjalid (burgeri ja muna-konteinerites), ühekordsed nõud	toksiline, tugevalt kantserogeenne e. vähki tekitav ühend, lümfe-, kromosoomi mõjutav	vältida iga hinna eest
	Other	kategoriseerimata plastikud, spordijookide ja beebipudelid, plastiknõud	mõningad ühendid ohutud, kuid teistel tõestatud seos viljatuse ja arenguhäiretega	pigem vältida

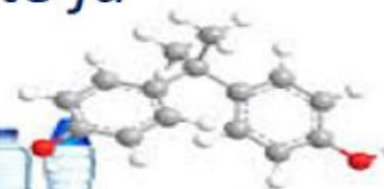
Jälgi sedeleid! 3,6,7 töötlusmärgistusega tooteid (riideid, mänguasju, toidupakendeid) ära osta ja olemasolevad viska minema!

KUIDAS VÕIB BISFENOOL- A TERVISELE MÕJUDA?

- *Bisfenool A on endokriinseid häireid põhjustav kemikaal, mis võib häirida inimeste endokriinsüsteemis hormoonide tootmist ja aktiivsust*
- Endokriinsüsteem kontrollib ja koordineerib suurt osa organismi talitlusest
- *Murettekitav on bisfenool A mõju loote, imikute ja laste ajutööle, käitumisele ja eesnäärmetööle, puberteedieas tüdrukute piimanäärmetele, naiste reproduktiiv- ja immuunsüsteemile, meeste ja naiste suguelundkonna arengule*
- Mõju ainevahetus protsessidele



BPA?



- Bisfenool A-d (BPA) sisaldavad polükarbonaat plasttooted on enamasti läbipaistvad ja kõvad, mida tähistatakse kategooriaga „7“

- Inimese kokkupuude bisfenool A-ga on laialdane, enamik toimub läbi toidu ja karastusjookide

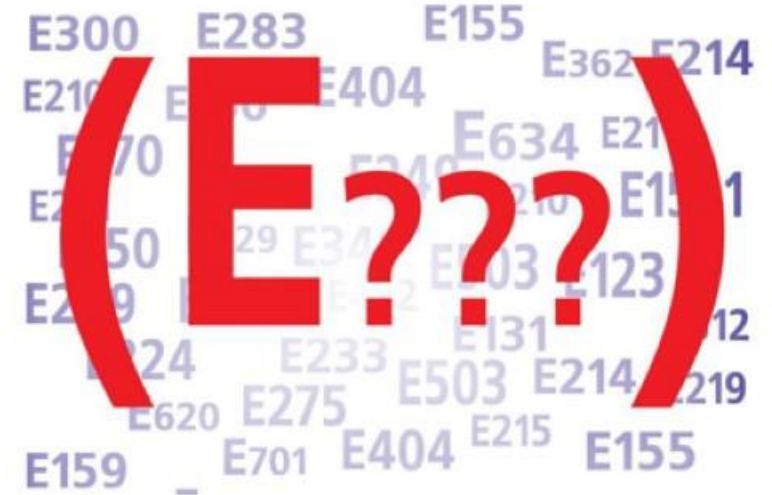


- **Bisfenool A sisaldavad plasttooted:** *toidu- ja joogipakendid, veepudelid, imiku- ja beebipudelid, imikute söötmistopsid, taaskasutatavad topsid, plastist sööginõud, metallist konservipurkide vooderdistest, pudelikorkide, veinivaatide, veetorustiku sisevooderdiste katmiseks, mänguasjad ja meditsiiniseadmed*
- Mida kuumem on pakendites olev toit ja joogid, seda rohkem imbub toidu sisse kemikaali
- Kõige vastuvõtlikumad kokkupuute ohtudele bisfenool A-ga on imikud ja lapsed.
USA haiguste tõrje ja ennetamise keskuse uuringus oli Bisefenooli 93% 2517 uuritaval 6-aastastest ja vanematest ameeriklastel

Allikas: Sotsiaalministeerium „Kemikaalimaailm“

LISAAINETE TÄHISED PAKENDITEL

- Lisaaineid lisatakse toiduainetesse eesmärgiga pidurdada riknemist, parandada välimust, struktuuri, maitset, aroomi või mõnda muud omadust



- Kõiki E-aineid pole vaja peljata, sest E-numbriga tähistatakse ka rida selliseid lisaaineid, mis on eraldatud taimse või loomse päritoluga toorainest
- *Sünteetilised lisaained ongi tervisele kõige kahjulikumad, sest tegu on kehavõõraste ühenditega, mida organismil on raske kahjutuks teha*

E-AINED, MIDA VÄLTIDA

Kõige kahjulikumad lisaained & koostisosad:

Taimne rasv, **hüdrogeenitud taimerasv**, margariin, kondiitiriasv

E 100-199 hulgas olevad **sünteetilised toiduvärvid**

E 600-625 hulgas olevad **sünteetilised maitsetugevdajad**

E 950-954 hulgas olevad **sünteetilised magusained** ja **suhkruasendajad**

Keskmiselt kahjulikud lisaained:

E 200-299 hulgas olevad **sünteetilised säilitusained**

Suhteliselt ohutud lisaained:

E 160-171 looduslikud värvained

E 300-399 antioksüdandid

E 400-499 emulgaatorid ja stabilisaatorid

E 500-599 stabilisaatorid, tardained ja paakumisvastased ained

Ohtlike E-ainete määraja

Need ained võivad põhjustada
tervisehäireid!

E102 tartasiin
E104 kinoliinkollane
E110 päikeseloojangukollane
E120 karmiin
E122 asorubiin, karmoisin
E123 amarant
E124 erkpunane 4R; uuskoenill
E127 erütrosiin
E129 võlupunane AC; alluupunane AC
E131 patentsinine V
E132 indigokarmiin; indigotiin
E133 briljantsinine FCF

E142 roheline S
E151 briljantmust BN; must PN
E154 pruun FK
E155 pruun HT
E171 titaandioksiid
E173 alumiinium
E174 hõbe
E180 litoolrubiin BK; karmiin 6B
E210 bensoehape
E211 naatriumbensoaat
E212 kaalumbensoaat
E213 kaaltsiimbensoiid

E214 etüülparabeen; etüül-p-hüdroksübensoaat
E215 etüül-p-hüdroksübensoadi naatriumsool
E218 metüülparabeen; metüül-p-hüdroksübensoaat
E219 metüül-p-hüdroksübensoadi naatriumsool
E220 värveldioksiid; värvishape
E221 naatriumsulfiit
E222 naatriumvesiniksulfiit
E223 naatriumdisulfiit
E224 kaaliumdisulfiit
E226 kaaltsiumsulfiit
E227 kaaltsiumvesiniksulfiit
E228 kaaliumvesiniksulfiit

E231 ortofenüülfenool
E232 naatriumortofenüülfenolaat
E239 heksamiin, heksametüleentetraamiin
E249 kaaliumnitrit
E250 naatriumnitrit
E251 naatriumnitraat
E252 kaaliumnitraat
E284 boorhape
E285 booraks
E310 propüülgallaat
E319 tertsaarbutüülhüdrokinoon; TBHQ
E320 butüülhüdroksüanisool; BHA

E321 butüülhüdroksütolueen; BHT
E338 ortofosforhape
E339 naatriumfosfaadid
E340 kaaltsiumfosfaadid
E341 kaaltsiumfosfaadid
E343 magneesiumfosfaadid
E407 karrageen
E450 difosfaadid
E451 trifosfaadid
E452 polüfosfaadid
E520 alumiiniumsulfaat

E521 alumiiniumnaatriumsulfaat
E522 alumiiniumkaaltsiumsulfaat
E523 alumiiniumammooniumsulfaat
E541 naatriumalumiiniumsulfaat
E554 naatriumalumiiniumsilikaat
E555 kaaliumalumiiniumsilikaat
E556 kaaltsiumalumiiniumsilikaat
E559 alumiiniumsilikaat; kaoliin
E620 glutamiinhape
E621 naatrium(vesinik)glutamaat; MSG
E622 kaaliumvesinikglutamaat
E623 kaaltsiumglutamaat

E624 ammooniumvesinikglutamaat
E625 magneesiumglutamaat
E634 kaaltsium-S-ribonukleotiidid
E635 dinaatrium-S-ribonukleotiidid
E905 mikro kristalne vahk; parafiin
E914 oksüdeeritud polüetüleenivaha
E943a butaan
E943b isobutaan
E944 propaan
E950 atsesulfaamkaalium; atsesulfaam K
E951 aspartaam
E952 tsüklamiinhape; tsüklamaat

E954 sahhariin
E962 aspartaam-atsesulfaamsool
E1201 polüvinüülpirrolidoon
E1452 alumiiniumoktenüülsuktsinaattärklis
E1520 propüleenglükool; PG; propaan-1,2-diool

Kõik on tehtud raamatu
„Säilituslikud E-ained meie igapäevatoitudes“
põhjal.

Täielik värviline versioon: www.meditatara.ee

Rohkem lugemist:



EPP PETRONE
Roheliseks kasvamine
www.petroneprint.ee



ANGELIKA ERIN
Saladuslikud E-ained
meie igapäevatoitudes
www.meditatara.ee

Kõige ohtlikumate lisaainete mõju tervisele

- **Värvained**

Võivas põhjustada allergilist löövet, dermatiiti, naha ja limaskestade ärritust, migreeni, kõhuvalu, iiveldust, nägemishäireid, liigesevalu, hüperaktiivsust, vesist nina, ninakinnisust, iiveldust, oksendamist.

– **kõik asovärvid** võivad põhjustada allergilisi reaktsioone, hüperaktiivsust, astmat.

- **Säilitusained, konservandid**

Võivad põhjustada ja süvendada allergilisi reaktsioone, ülitundlikkust suu ümbruskonnas, tõstavad laste hüperaktiivsust, tekitavad peavalu ja maoärritust.

Nirtitid võivad tekitavada imikutel ja väikelastel hapnikupuudust.

Suurendavad vähitekke riski ja võivad põhjustada allergilisi reaktsioone ja astmat.



- **Lõhna- ja maitsetugevdajad**

Võivad põhjustada südamepekslemist, peavalu, lihas- ja liigesevalusid. Imikutele ja väikelastele keelatud.

- **Magustajad**

Võivad tekitada peavalu, epilepsiat, neuroloogilisi häireid, suurendavad vähiriski, fotodermatiiti (nahapõletik)

E1520 toiduainetes niiskusesäilitajana – suurema koguse sattumisel inimese organismi võib esineda iiveldust, peapööritust, nahaärritust.

TOIDUVÄRVID

- Toiduvärvid (E100 – E199) võivad olla looduslikud või sünteetilised
- *Looduslikest* kasutatakse peamiselt neist kahte: karamell (E 150a) ja beetakaroteen (E 160a)
- **Sünteetilised toiduvärvid on:**
 - tugevad allergeenid
 - tekitades ärrituvust ja hüperaktiivsust
 - vähendavad keskendumis- ja õpivõimet
- Taani Southamptoni ülikoolis läbi viidud uuring tõestas **toiduvärvide kahjulikku mõju** 3- ja 8–9aastaste laste tervisele
- Selle uuringu põhjal osutusid *ohtlikeks* toiduvärvideks **asovärvid** E102 (tartrasiin), E104 (kinoliinkollane), E110 päikeseloojangukollane), E122 (asorubiin), E124 (erkpunane 4R) ja E129 (võlupunane AC)



Eriti levinud on värvained kõikvõimalikes jookides ja maiustustes

Eriti just E102 ehk tartrasiin võib tekitada lastel üliaktiivsust ja käitumishäireid (ärritus, rahutus, unehäired, keskendumis- ja õpiraskused)

SÜNTEETILISED MAITSETUGEVDAJAID



- **Sünteetilised maitsetugevdajaid**, eelkõige **naatriumglutamaati ja teisi glutamaate (E620-623)**
Maitsetugevdajad annavad toidule tavaliselt erilise ja meeldivalt soolase maitse
- Glutamaadid on psühhoaktiivsed ained, mis võivad inimest muuta närvilisemaks ja kergesti ärrituvaks
- **Maitsetugevdajaid leidub** peaaegu igas soolases ning eeltöödeldud toidus: *puljongikuubikutes (need peaaegu, et koosnevadki maitsetugevdajaist), paki- ja purgisuppides, kartulikrõpsudes, maitseainete segudes ning tihti igasugustes töödeldud liha- ja kalasaadustes, vorstides, kulinaariatoodetes valmismarinaadidesse, kastmetesse*
- **Eriti oluline on maitsetugevdajate vältimine kergesti ärrituvate inimeste või üliaktiivsete laste puhul !!!**

- Peamisi kahjulikke maitsetugevdajaid on lihtne meelde jätta,
- need on E620-E 623:
- glutamiinhape (E620)
- naatriumglutamaat (E621)
- kaaliumglutamaat (E622)
- kaltsiumgultaamat (E623)



POPULAARNE LISAAINE E621 (isutekitaja) TEEB PAKSUKS

- **Hiinas läbi viidud uuringus** oli vaatluse all 752 tervet inimest, kes kõik lisasid oma igapäevasesse toiduvalikusse Hiina köögis rohkelt kasutatavat maitsetugevdajat naatriumglutamaati
- *Selgus, et kõige rohkem naatriumglutamaati tarvitanute **kehamassiindeks oli kolm korda sagedamini üle 25** kui nendel inimestel, kes sõid E621 minimaalses koguses*
- **E621 võib põhjustada** südamepekslemist, peavalu, lihas- ja liigesevalusid, rasvumist
- Soomlased on neid uuringutulemusi väga tõsiselt võtnud: nii keelas näiteks Espoo linnavalitsus naatriumglutamaadi kasutamise koolitoitudes

KONSERVANDID ehk SÄILITUSAINED

Konservandid on toiduainetööstuses üks enim kasutatavaid lisaainete rühmi

Nad kaitsevad toiduaineid mikrobioloogilise riknemise eest, vähendades toidu kaudu saadavate infektsioonide saamise riski

Toiduainete säilivusaja pikendamiseks kasutatavaid konservante on üle 30

Tuntuimad neist on bensoe- ja sorbiinhape ning nende soolad, samuti nitritid ja nitraadid

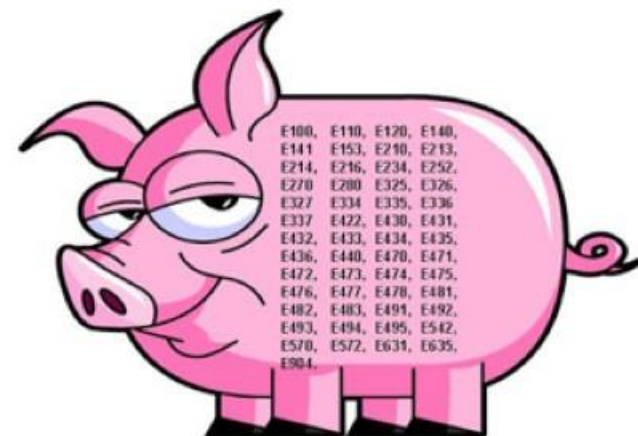
Ühed vanimad konservandid on nitritid (E249 ja E250), mida lisatakse lihale ja lihatoodetele roosa värvuse andmiseks ja säilivuse pikendamiseks

(WHO) Uuringud on näidanud, et väikelapsed saavad isegi ühe viineri söömisega nitriteid üle lubatud päevakoguse

Ka Tartu tervisekaitselabori uuringus sai 80 protsenti väikelastest vorsti söömisel nitriteid soovitatust märksa rohkem. Kõige rohkem sõid nitriteid koos toiduga sisse nelja-aastased lapsed – neli ja pool korda ohutust päevadoosist (100 mg/kg kohta) rohkem!

SÄILITUSAINED NITRAADID

- Kõikidele vorstitoodetele lisatakse säilitusaineid nitriteid ja nitraate (E249 - E252), mis meie organismi sattudes võivad moodustada kantserogeenseid ühendeid
- Mida **lillam või punasem** on liha, seda rohkem sisaldab see nitriteid ja nitraate
- Siinkohal on hea mõtelda oma igapäevasele toitumisele ja endalt küsida - kui tihti söön **suitsuvorsti, keeduvorsti, viinereid, sardelle ja sinki?**
- Mõned korrad nädalas ei ole tõenäoliselt ohtlik, samas iga päev või sagedasti sellist kraami süüa on ebatervislik



PELMEENID 400gr

- **Pelmeenide aluseks on hakkliha ja tainas**
Kui pelmeenid ei ole omatehtud, siis ei leia kvaliteetset liha
Täidis tarnitakse tavaliselt soja, taimsete rasvade, maitsetugevdajate, säilitusainete ja isegi värvainetega
- **Sõna "vürtsid" või "maitseained"** lisatakse kuivale petersellile ja tillile, all pakendi tagaküljel on värvained, maitseained, geneetiliselt muundatud lisandid (eelkõige sojauba)
- **Koostis**
Veise-ja sealiha (min 35%), soja valk, mdm kanalihamass
(Kui lihakehalt on väärtuslikud tükid ära lõigatud, läheb ülejäänu lihakondipressi), sibul, vesi, maitseained, nisujahu, keedusool (max 3,5%)

100 grammi kohta:

Energiasisaldus
(KJ/Kcal)

1322,1kJ/316kcal

Rasvad (g)

16,00

Süsivesikud (g)

28,00

Valgud (g)

15,30

Sool (g)

0,88

Valikute korral, vaata ka koostist!

Lihatoodetes enim kasutatavad lisaained:

- Toiduvärvid
- Säilitusained ehk konservandid
- Antioksidandid
- Emulgaatorid
- Stabilisaatorid
- Lõhna- ja maitsetugevdajad
- Happesuse regulaatorid
- Pakendamisgaasid



KIIRESTI VALMIV PAKITOIT

Kartulipüree topsitoit hapukoore ja peterselliga

Koostisosad:

- kartul (71%), palmirasv, HAPUKOOREPULBER (7,9%), jodeeritud sool, LAKTOOS,
- pärmiekstrakt,
- PIIMAVALGUD,
- emulgaator (rasvhapete mono- ja diglütseriidid),
- sool, petersellilehed,
- soolaasendaja,
- kontsentreeritud köögiviljamahlad (SELLER, porgand, porru, sibul),
- must pipar, antioksüdant
- (rasvhapete askorbüülestrid),
- lõhna- ja maitseained
- Võib sisaldada gluteeni (teravili) ja MUNA
- looduslikust mineraal kaaliumkloriidist



MAGGI 5 MINUTI KARTULIPÜREE TILLIGA 50 g (tops)

Koostisosad

Kuivatatud köögiviljad (kartul 67,4%, sibul), maltodekstriin, palmirasv, **lõhna- ja maitsetugevdajad (naatriumglutamaat, dinaatrium-5'-ribonukleotiidid)**, palmiõli, sool, laktoos, **lõhna- ja maitseained** (piimaga), piimavalgud, till 0,2%, vürtsid, küüslaugukontsentraat.

Toitumisalane teave 100 g toote kohta

Energia	381 kJ / 91 kcal
Rasvad	2,6 g
Küllastunud rasvhapped	1,5 g
Süsivesikud	14,5 g
Suhkrud	0,8 g
Kiudained	1,1 g
Valgud	1,8 g
Soola (%)	0,92 g



KIIRKAERAHELBE PUDER

	Kogus/ 100gr
Energiasisaldus	372 kcal
Rasvad	5,1 g
Küllastunud rasvhapped	0,88 g
Süsivesikud, imenduvad	68,2 g
Suhkrud, kokku	25,4 g
Valgud	9,38 g
Soola ekvivalent	0,7 g



Sünteetilised magusained (E 950-951, E954)

- **Sünteetilised suhkruasendajad** on kehavõõrad ained
- **Enamike suhkruasendajate näol on tegemist kalorivaba versiooniga suhkrust, mida meie keha ei lõhusta ja seetõttu ei saa me sellest energiat**
- Enamasti esitletakse suhkruvabasid tooteid aga “tervisliku” tootena, kuigi suhkruasendajad ise omavad mitmeid ebatervislikke kõrvalmõjusid

JÄLGI TOODETE SISALDUST APTEEGIS JA POES!

Sweet Mint suhkruvaba, ORBIT	ksülitool, sorbitool, aspartaam, mannitool, atsesulfaam K
Jenkki Spearmint	ksülitool 36%, sorbitool, mannitool, maltitoolsiirup, atsesulfaamkaalium
Tic-Tac Spearmint	ksülitool, isomaltoos, sorbitool, atsesulfaam K, sukraloos
Kurgupastillid – Carmolis kommid suhkruvaba	kaaliumatsesulfaam
Propolki kurgu pastillid SUHKRUVABAD	atsesulfaam K ja aspartaam
Isla kurgupastillid	kaaliumatsesulfaam
Theraflu palavikutee	aspartaam
Brontex Siirup (köha)	Sorbitool, sahhariin
Trip kõrrejook	sukraloosasesulfaam K
Zero teejook vitamiinidega SUGARS FREE	tsüklamaat E952



AKRÜLAMIIDID

- *Euroopa toiduohutusameti aruande järgi tekib tärklis sisaldavates toiduainetes kuumtöötlemisel ohtlik aine akrüülamiid, mis võib põhjustada vähki* (Allikas: põllumajandusministeerium)
- **Mida kõrbenum ja küpsenum on tärkliserikas toode**, seda rohkem on selles vähkitekitavaid akrüülamiide
- *Seetõttu leidub **akrüülamiide** praekartulites, friikartulites, kartulikrõpsudes, leivakoorikus, röstitud röstsaias pruunimates kihtides, keeksis, küpsistes, näkileivas, röstitud müsliis, maisihelvestes ja paljudes teistes sarnastes toodetes*
- **Kartulikrõpsude puhul** tuleb aga arvestada sellega, et lisaks vähki tekitavatele akrüülamiididele sisaldavad nad ka säilitusaineid, maitsetugevdajaid ning oksüdeerunud e rääsunud rasvu
- Tekkinud kombinatsioon muudab kartulikrõpsud praktiliselt kõige ebatervislikumaks toiduks, mida poest on võimalik osta



KARASTUSJOOGID

- Karastusjookide nagu Coca-Cola ja Pepsi-Cola keskmine pH on 3.4 Sellisest happesusest piisab hammaste ja luude lahustamiseks
- Happesus ei sõltu mitte toidu maitsest, vaid kaaliumi-kaltsiumi-magneesiumi ja muude mineraalide ja fosfori vahekorrast
- Karastusjookide sisalduv fosforiühend paiskab segamini keha kaltsiumi ja fosfori tasakaalu ning viib kaltsiumi luudest ja hammastest välja nõrgestades luustikku ning olles osteoporoosi üheks põhjuseks
- Lahustatud kaltsiumiühendid kogunevad arterites, veenides, nahakudedes ja siseorganites, mõjutades omakorda neerude talitlust (sellest ka neerukivid)
- 0,5-liitrisel pudelil karastusjoogis on umbes 10 teelusikatäit suhkrut
- Lisaks kõrgele suhkrusisaldusele ja happesusele, kasutatakse neis ka ohtralt säilitus- ja värvaineid.
Enamuse karastusjookide värvimiseks kasutatakse karamellvärvi (põletatud suhkur) omab geneetilist mõju ja on kantserogeense ehk vähkitekitava toimega
- Ühesainsas klaasitäies karastusjoogis sisalduv suhkur võib pärssida teie immuunsussüsteemi viieks tunniks!



ENERGIAJOOGID

- *Neid eristab teistest jookidest **kofeiini**, **guaraana**, **tauriini**, **glükoronolaktoon** ja muude toimeainete ning taimsete ekstraktide oluliselt suurem sisaldus, mis tekitavad **käitumisprobleeme**, **närvilisust**, **rahutust** ja **unehäireid**.*
- **Energiajookide mõju võib kesta paar tundi kuni terve päev**
- **Kofeiini** enamuste energijookides on **240–320 mg liitri joogi kohta**. Kofeiini ohutuks päevaseks koguseks on kuni **400 mg (5,7 mg/kehakilogrammi kohta)**. Ühekordne ohutu kogus on kuni **200 mg** ehk kaks tassi kohvi.
- **Guaraan** toime on sama, mis kofeiinil
- **Tauriini** päevas toiduga tarbib inimene tavaliselt **40–400 milligrammi**. Energijookides **2000–4000 milligrammi liitri kohta**, **viis korda suurem**, mis väljendub **suurenenud aktiivsuses** ja **liikumismotoorika häiretes**
- **Tauriini ja kofeiini** tarbimine pärast intensiivset treeningut võib suurendada **südame veresoonkonna ülekoormust** ja suurendab **vee ja naatriumi kadu organismist**
- **Glükoronolaktoon** tekib glükoosist ja teda toodab inimese organism ja toiduga saab 1,2-2,3mg, selle sisaldus energijookides on kuni **500 korda suurem**
- **Maailmas on tuhandeid teisi jooke - eelistage tervislikumaid valikuid!**



RÄMPSTOIT MÕJUB KUI NARKOOTIKUM

- Rämpstoit tekitab peaaegu sama suurt sõltuvust kui heroiin, väidavad teadlased
- Neuroteadlane Paul Kenny viis läbi uuringu, mis näitas, kui ohtlikud võivad kõrge rasva- ja suhkrusisaldusega toidud meie tervisele olla. Kenny sõnul kaotab inimene lõpuks kontrolli, mis omakorda viib edasi sõltuvuse tekkeni
- Hamburgerid, friikartulid, vorstikesed ja koogid programmeerivad aju nii, et see hakkab järjest enam nõudma toite, mis sisaldavad rohkelt suhkrut, soola ja rasva
- Uurijate hinnangul on tegu esimese sellelaadse uuringuga, mis kinnitab, et aju reageerib rämpstoidule sarnaselt narkootiliste ainetega
- http://www.youtube.com/watch?v=j4kiWc4_8pw

KOKKUVÕTE SELLEST, MILLEST LOOBUDA VÕI TARBIDA HARVA!

- **Kõike ebatervislikku tundub olevat liiga palju?**

- *Peamised tootest, millest loobuda, ning millest ükski pole inimese normaalseks funktsioneerimiseks absoluutselt vajalik*

- Kui nendest toitudest siiski loobuda ei suuda, oleks kasulik neid süüa nii vähe kui võimalik

1. **Kartulikrõpsud & friikartulid**

2. **Küpsetus margariin (hüdroneeritud)**

3. **Magusad karastusjoogid, suhkruasendajatega joogid ja energiajoogid**

4. **Süntetiliste toiduvärvidega tooted**

5. **Maitse tugevdajatega valmistatud tooted**

6. **Ohtrate säilitusainetega toidud** (keeksid, konservid, kastmed, kiirnuudlid jne)

7. **Vähenda valmistooteid** (rafineeritud jahutoodetest küpsetised, kreemid, paneeritud liha/kalatooted, vorstitooted)



ETIKETTIDE LUGEMINE

- Mida vähem e-aineid, seda parem!



MIDA EELISTAD?



MILLISEID TOOTEID ON SINU LAUAL ROHKEM?



KAS VÕIKS ASENDADA?



KAS PEAKS TEGEMA VALIKUID?



MIS ON MEIE VALIKUD!

PUHAS
EESTI
TOIT



AJUTÖÖ

- Kui sul on raskusi keskenduda, kui sul on halb tuju, ei suuda hästi meenutada asju, kas sa siis mõtled, et võiksid olla hoopis toitainete puuduses?

Miks mitte?

- Kõik neist olekutest-sinu mõtted, tunded, vaimne jõud ja keskendumine-toimuvad üle tihedalt seotud ajurakkude võrgustiku, millest igaühe efektiivsus sõltub just optimaalsest toitumisest



MILLIST KASU SAAD TERVISLIKUST TOITUMISEST PRAEGU

- Hea vastupidavuse nakkushaigustele
- Hea õppimis- ja tähelepanuvõime
- Hea mälu
- Võime toime tulla igapäevaste raskuste ja stressiga
- Tugevad ja terved luud
- Väline ilu – ilus nahk, tugevad küüned, ilusad juuksed



ERINEVATE VITAMIINIDE SAAMISEKS, TULEB SÜÜA TOITE KÕIKIDEST TOIDUGRUPPIDEST

- täisteratooted
- puu- ja köögiviljad
- piimatooted
- kala-muna-kana-liha
- lisatavad toidurasvad (nt pähklid, seemned, mandlid)
- *Süües väga rasva- ja suhkrurikkaid toite, saab küll palju energiat, kuid tihti on sellised tooted vitamiinide allikatena väga tagasihoidlikud*



=



ESMASED PÕHIMÕTTED TOIDU VALIKUL

- toiduvalik peab olema **mitmekesine**
- toidumenüü peab olema **tasakaalustatud**
- korraga tarbitav toidukogus peab olema **mõõdukas**
- tarbitav toit peab **vastama vajadustele**

- tarbi küllaldaselt vedelikku!
- söö rohkem puu- ja köögivilju!
- piira rasvaste ja suhkrurohkete toitade tarbimist!
- väldi rafineeritud toite!
- tarbi vähem soola!
- alkoholi tarbi mõõdukalt!
- säilita normaalne kehakaal!
- ole füüsiliselt aktiivne!



Tasakaalustatus

- **Tasakaalustatus** tagab toitainete optimaalne suhe igapäevamenüüs

See eeldab toiduainete tarbimist erinevatest toiduainerühmadest nii, et kogu päeva toiduenergiast annaksid:



Süsivesikud 50-60%

Toidurasvad 25-35%

Toiduvalgud 10-20 %

- 75...85% taimseid toiduaineid
- 15...25% loomseid toiduaineid

Soovitatav päevane toiduga saadav **kiudainete hulk** on 25-35 g

Mõõdukus tähendab toiduenergia suuruse arvestamist

Eeskätt puudutab see rasva- ja suhkrurikaste toiduainete tarbimist



Vastavus vajadusele tähendab, et toit peab kindlustama elutegevuseks vajaliku energia ning varustama organismi tarvilike toitainetega



Mitmekesisus tähendab erinevaid valikuid nii toiduainegrupis kui ka gruppide vahel



VITAMIINIDE JA MINERAALIDE OMASTUMIST TAKISTAVAD

- *liigne kohvijoomine*
- *alkoholi tarbimine*
- *suitsetamine*
- *mõned ravimid*
- *samuti mõned antibeebipillid*
- *osades toitudes, nt rabarberis ja spinatis leiduvad teatud ained*
- **Kuumtöötlemisel** on mineraalainete kaod võrreldes vitamiinidega oluliselt väiksemad
- **Toiduainete rafineerimisel** või koorimisel aga eemaldatakse osa mineraalainetest
- *Seetõttu on oluline süüa rohkem täisteratooteid ning rafineerimata toiduaineid*



B-GRUPI VITAMIINID ON OLULISED PÕHITOITAINETE AINEVAHETUSES ORGANISMI ENERGIAGA VARUSTAMISEKS

- Üheks B-grupi vitamiinide puudujäägi põhjuseks on suurenenud *töödeldud toitude tarbimine*, milledest seetõttu suurem osa B-grupi vitamiine on eemaldatud
- Teiseks põhjuseks on *suurenenud suhkru tarbimine*, mille tulemusena tekib organismi soolestikus B-grupi vitamiinidele mittesobiv mikrokliima
- Esmased vitamiinide puudujäägitunnused on *väsimus ja meeleolumuutused, samuti nahakahjustused*



FÜTOTOITAINETEL ON ANTIOKSÜDANTSSED OMADUSED

- ***Fütotoitainete regulaarne tarbimine annab*** teatava kaitse krooniliste degeneratiivsete haiguste, vähi, südamehaiguste, insuldi, kae, diabeedi ja mitmete muudegi tervisehäirete vastu



- **Erinevate värvide koostoimel tugevneb** antioksidantsed omadused
- Seepärast on soovitatav igapäevaselt tarbida erinevaid puu- ja köögivilju
- Puuviljad on ideaalsed vahepalad ja head magustoidud

VAHETA VÄRVAINED VÄRVILISTE FLAVONOIDIDE VASTU

- **Flavonoide hinnatakse eeskätt** nende põletiku-, allergia-, viiruste- ja vähivastase toime tõttu
- Flavonoide sisaldavad eriti rohkesti just värvilised puu- ja aedviljad



TUGEVATOIMELISED ANTIOKSÜDANDID

TERVISLIK TASAKAALUSTATUD TOIT

- **Mikro- ja makrotoitained on nagu meeskond**, kus igal meeskonnaliikmel on oma ülesanne
- Meeskonnatöö tulemuseks on terve, hästitoimiv organism



- Sүүes tervislikku looduslikku toitu, tagame selle, et meie organism töötab hästi ja laitmatult terve elu

SEE ON REAALSUS!



PARIM TOITUMISNÕUSTAJA

Toitumisharjumuste väljakujunemise tähtsaim komponent on vanemate eeskuju!

- Kõik mida teen oma kehale praegu, mõjutab mind terve minu elu!
- Ja ka minu tulevasi lapsi!

Parim toitumisenõustaja on meie omaenda keha!

- Kas süüa selleks, et elada?
- Või elada selleks, et süüa?



Kõike seda teades, tee vähemalt üks muutus oma toidulaual, mis tundub olevat ebatervislik?

Millise toidu sina valid?

