

10

TOITUMISALAST MÜÜTI millest keegi rääkida ei taha



Hommikusöök on päeva
kõige tähtsam toidukord

Tegelikkus?

Müüt?



SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
MÜÜT 1: HOMMIKUSÖÖK ON KÕIGE TÄHTSAM TOIDUKORD	4
MÜÜT 2: RASVAD TEKITAVAD SÜDAMEHAIGUSI	6
MÜÜT 3: SUURES KOGUSES VALGU TARBIMINE ON KAHJULIK	8
MÜÜT 4: KALORITE LUGEMINE ON AINUS VIIS KAALU LANGETAMISEKS	11
MÜÜT 5: TOITUMINE JA VAIMNE TERVIS EI OLE OMAVAHEL SEOTUD	13
MÜÜT 6: PIIMATOOTED ON PARIMAD KALTSIUMIALLIKAD	16
MÜÜT 7: KALORIVABA ON TERVISLIKUM KUI SUHKRUGA	18
MÜÜT 8: SOOL ON "VALGE SURM"	20
MÜÜT 9: MIKROLAINEAHJUS KÜPSETAMINE HÄVITAB ENAMUS TOITAINI	22
MÜÜT 10: KÕIK TOIDUAINED JAGUNEVAD "HEA" JA "HALVA" KATEGOORIASSE	24
KOKKUVÕTE	26

SISSEJUHATUS

Tere tulemast avastama koos meiega seda põnevat ja harivat e-raamatut, mis käsitleb toitumisalaseid müüte, mida sageli peidetakse või millest keegi rääkida ei taha. Meie eesmärk on tuua päevavalgele toitumisalased tõekspidamised, mis on tegelikkuses eksitavad, vääriti mõistetud või mida on aegade jooksul liialdatud.

Selle raamatuga anname me sulle teadmisi ja selgust nendes küsimustes, et saaksid teha informeeritud valikuid oma toitumise ja tervise osas. Käesolevas raamatus uurime müüte, mis on mõjutanud meie arusaamu toidust ja toitumisest, ning paljastame teaduslikud tõendid, mis aitavad meil paremini mõista, mida me tegelikult sööme ja kuidas meie kehad reageerivad erinevatele toitainetele.

Iga peatükk keskendub ühele müüdile, avades selle tausta ja põhjused, miks see on levinud, ning pakub teaduspõhiseid vastuseid ja selgitusi. Me käsitleme teemasid, nagu hommikusöögi ületähtsustamine, rasvade seos südamehaigustega, valgu tarbimise olulisus ja palju muud.

Lisaks müütide murdmisele anname sulle ka praktilisi nõuandeid ja soovitusi, mis põhinevad tõestatud toitumisteadusel. Nii saad teha tervislikumaid valikuid, mis põhinevad tegelikul teadmisel, mitte müütidel ja hirmudel. Meie eesmärk on aidata sul luua tasakaalustatud ja rahuldust pakkuv toitumine, mis toetab sinu heaolu ja tervist ning seda pikas perspektiivis.

Oled oodatud avastama koos meiega neid 10 toitumisalast müüti, millest keegi rääkida ei taha. Oleme kindlad, et see e-raamat pakub harivat ja huvitavat lugemist, mis aitab sul saada targemaks ja teadlikumaks oma toitumisotsuste tegemisel. Alustame siis selle põneva avastusretkega, mis muudab arusaama toidust ja toitumisest igaveseks!

MÜÜT 1: HOMMIKUSÖÖK ON PÄEVA KÕIGE TÄHTSAM TOIDUKORD



Kui keegi ütleks sulle, et hommikusöök on päeva kõige tähtsam toidukord, siis kas sa usaldaksid teda pimesi? Kusjuures siiani oleme me seda ilmselt kõik teinud. Uuema aja teadus aga päris nii ei arva. Vaatame lähemalt, mis selle hommikusöögi müüdi ümber siis täpsemalt toimub.

Lugu algab juba kaugest minevikust, kui inimkond üritas leida võimalusi ellujäämiseks. Kaugel vanavanemate ajal, kui hommikusööki valmistati ette juba eelmisel õhtul, tekkis ütlus: "Söö hommikul nagu keiser, lõunal nagu kuningas ja õhtul nagu kerjus." Tänapäeval on aga teadus jõudnud oluliselt kaugemale ning see ütlus ei pruugi enam kehtida.

Esiteks tuleb mõista, et inimesed on erinevad. Mõni ärkab hommikul näljasena ja vajab kohest energialaengut, teine aga ei taha hommikul toidust kuuldagi. Juba seetõttu ei saa väita, et hommikusöök on kõigile ühtemoodi oluline ja vajalik.

Nüüd, aga lähme teemaga pisut sügavamale ja vaatame mida uuema aja teadusel selle kohta öelda on. Mitmed kaasaegsed toitumiseksperdid on näiteks välja toonud, et inimese keha on hommikul hoopis efektiivsem rasvade põletamisel, kui süsivesikute seedimisel. Seega, kui sa sööd hommikul rikkaliku süsivesikuterohke

eine, võib see tegelikult hoopis takistada sinu kehal energiat toota ja aeglustada ainevahetust.

Hommikul pärast pikka und on meie keha energiavarud tihti väiksemad. Sellises olukorras hakkab keha otsima energiat, et kõik olulised funktsioonid saaksid toimida. Üks viis, kuidas keha hommikul energiat saab, on rasvade lagundamine. Rasvarakud talletavad energiat rasvana. Kui kehal on vaja energiat, lagundab ta neis rakkudes oleva rasva vabadeks rasvhapeteks ja glütserooliks. Need ained liiguvad vere kaudu erinevatesse kehaosadesse, kus neid kasutatakse energia saamiseks.

Hommikuti on meie keha sageli rasvade lagundamise režiimis, kuna veresuhkur on madal ning teatud hormoonide tase on kõrgem. Kui me hommikul ei söö, kasutab keha oma energiavarusid, et saada vajalik jõud päeva jaoks.

Rasvade lagundamine hommikul aitab ka rasvu põletada, mis on kasulik neile, kes soovivad kaalust alla võtta või hoida tervislikku kehakaalu. See tähendab, et kui me hommikul ei söö, annab see kehale võimaluse kasutada salvestatud rasvu energiaallikana.

Lisaks on olemas tõendid selle kohta, et hommikusöögi tarbimine, eriti süsivesikuterikka hommikusöögi tarbimine võib suurendada kogu päeva jooksul söödavate kalorite hulka. Teisisõnu, kui sa sööd varahommikul esimese asjana putru, röstsaiat, hommikuhelbeid või teisi sarnaseid populaarseid hommikusööke, siis on suurem tõenäosus, et sööd ka päeva jooksul rohkem kaloreid, kui sa kulutada jõuad. Selle asemel tasub kuulata oma keha ja tark oleks süüa alles siis, kui tunned tõelist nälga.

Mitmed eksperdid ja teadlased soovivad katsetada nn. ajaga piiratud söömist (inglise keeles time restricted eating). See tähendab, et sul on kindel söömis aken, näiteks 8-tunnine periood päevas, mil tarbid kõik oma kalorit, ning ülejäänud aja paastud. Selline toitumisviis on tegelikult sobilik enamikule populatsioonist ning see aitab hoida energiataset ja kaalu kontrolli all.

Aga mis siis, kui sa oled hommikusöögi lembeline ja ei kujuta oma elu ilma selleta ette? Pole hullu! Sellisel juhul soovitage hommikusööki valida targalt. Unusta suhkruga ülekülvatud hommikuhelbed ning gluteenist ja lektiinist kihav puder ja vali hoopis valgurikkad ja tervislikke rasvasid ning köögivilju sisaldavad toidud. Need aitavad sul päeva alustada energiliselt ning annavad täiskõhutunde pikemaks ajaks.

Kokkuvõttes, hommikusöök võib olla mõnele inimesele kõige tähtsam toidukord, kuid kindlasti mitte enamusele. Kuula oma keha, katseta erinevaid toitumisviise ja leia enda jaoks sobivaim lahendus.

Müüt number üks on nüüd purustatud! Aga ärge muretsege, meil on veel üheksa põnevat müüti, mida lahti harutada. Järgmises peatükis sukeldume sügavale rasvade maailma ning uurime, kas need tõepoolest tekitavad südamehaigusi.

MÜÜT 2: RASVAD TEKITAVAD SÜDAMEHAIGUSI



Rasvade ja südamehaiguste vahelise seose üle on vaieldud aastakümneid. Alates 20. sajandi keskpaigast kuni tänapäevani on teadlased, toitumiseksperdid ja avalik arvamus püüdnud leida ühest vastust: kas rasvad põhjustavad südamehaigusi või mitte? Läheme sügavamale sellesse müüti ja vaatame, mida teadus selle kohta tegelikult ütleb.

Alustuseks on oluline mõista, et kõik rasvad ei ole võrdsed ja neid ei tasu ühte patta panna. Rasvu on mitut tüüpi, millest mõned on tervisele kasulikud ja mõned kahjulikud. Rasvade peamised kategooriad on küllastunud, monoküllastumata ja polüküllastumata rasvad ning transrasvad. Nende erinevate rasvatüüpide mõistmine aitab meil paremini hinnata nende seost südamehaigustega.

Küllastunud rasvad on leitud loomsetes toiduainetes nagu liha, või ja juust, samuti ka mõnedes taimsetes õlides. Alates 1950ndatest on küllastunud rasvu peetud

südamehaiguste peamiseks põhjustajaks. See arvamus sai alguse peamiselt teadlase nimega Ancel Keys poolt läbi viidud uuringust, mis näitas seost küllastunud rasvade tarbimise ja südamehaiguste vahel. Kuid hilisemad uuringud on seda seost ümber lükanud.

Viimastel aastatel on mitmed suured teadusuuringud näidanud, et küllastunud rasvade tarbimine ei ole otseselt seotud südamehaiguste tekkega. Üks selline uuring, mis avaldati 2010. aastal ajakirjas "The American Journal of Clinical Nutrition", analüüsis 21 varasemat uuringut ja leidis, et küllastunud rasvade tarbimine ei suurenda südamehaiguste riski. Selle asemel, et kõiki küllastunud rasvu pidada kahjulikeks, on oluline arvestada konkreetse toidu kvaliteediga ning teiste selles sisalduvate toitainetega.

Monoküllastumata ja polüküllastumata rasvad on enamasti taimset päritolu ning leiduvad näiteks avokaados, pähklites, seemnetes ja oliiviõlis. Neid rasvu peetakse tervislikeks, sest nad aitavad alandada halva kolesterooli (LDL) taset ja tõsta head kolesterooli (HDL) taset, mis omakorda vähendab südamehaiguste riski.

Teadusuuringud on näidanud, et monoküllastumata ja polüküllastumata rasvade tarbimine võib aidata parandada südame-veresoonkonna tervist, vähendada põletikku ja normaliseerida vere hüübimist.

Transrasvad on sünteetiliselt toodetud rasvad, mida leidub peamiselt töödeldud toiduainetes nagu kiirtoidud, küpsised, krõpsud ja margariin. Transrasvade tarbimine on seotud südamehaiguste riski suurenemisega, kuna need suurendavad halva kolesterooli (LDL) taset ja vähendavad head kolesterooli (HDL) taset. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovib transrasvade tarbimist võimalikult piirata, et kaitsta südame-veresoonkonna tervist.

Seega, kui me räägime müüdist, et "rasvad tekitavad südamehaigusi", peame olema täpsed ja eristama erinevaid rasvatüüpe. Küllastunud rasvade tarbimise seos südamehaigustega on keerulisem, kui algselt arvati, samas kui tervislike monoküllastumata ja polüküllastumata rasvade tarbimine aitab südame-veresoonkonna tervist parandada. Transrasvade tarbimine on aga kindlasti südamehaiguste riskifaktor.

Kokkuvõtteks võib öelda, et müüt "rasvad tekitavad südamehaigusi" on liiga lihtsustatud ja eksitav. Tervisliku südame-veresoonkonna tervise tagamiseks on oluline valida tervislikud rasvad, vältida transrasvu ning järgida tasakaalustatud toitumist ja tervislikku elustiili. Niisiis, ära karda nautida tervislikke rasvu oma dieedis, kuid pea meeles, et kõik toidud on osa laiemast tervislikust toitumisest ja elustiilist.

MÜÜT 3: SUURES KOGUSES VALGU TARBIMINE ON KAHJULIK



Võb olla ei mõista me päris täpselt hoopiski valgu tähtsust? Püüame selle müüdi ümber lükata ja samal ajal tuua välja, miks valgu tarbimine on üks alahinnatumaid asju, eriti kui me vananeme.

Esiteks, valgud on meie keha jaoks hädavajalikud. Nad on meie rakkude ja kudede ehitusplokid, osalevad ensüümide ja hormoonide sünteesis ning aitavad transportida toitaineid meie kehas. Ilma valkudeta oleks meie keha nagu maja ilma karkassita – lihtsalt ei püsiks koos!

Valgu tarbimise soovituslik kogus varieerub sõltuvalt inimese vanusest, soost, füüsilisest aktiivsusest ja tervislikust seisundist. Üldine soovitus on tarbida minimaalselt 0,8 grammi valku kehakaalu kilogrammi kohta päevas. See tähendab, et kui inimene kaalub näiteks 70 kg, peaks ta tarbima umbes 56 grammi valku päevas ($70 \text{ kg} \times 0,8 \text{ g/kg}$).

Kuid see on vaid üldine soovitus ning valgu tarbimise vajadus võib olla suurem teatud olukordades. Näiteks sportlastel ja aktiivsetel inimestel on valgu vajadus suurem, kuna nende lihased vajavad rohkem valku taastumiseks ja kasvamiseks. Sellistel juhtudel võib valgu tarbimise soovitus olla 1,2–2,0 grammi kehakaalu kilogrammi kohta päevas. Vanemate inimestele soovitatakse tarbida 1,0–1,5 grammi valku kehakaalu kilogrammi kohta päevas.

Tee ise arvutused ja vaata, kas sina saad vähemalt päevase minimaalse valguvajaduse täidetud. Meie kogemused näitavad, et enamik inimesi ei saa vajalikku kogust valke päeva jooksul kätte. Kui valgudefitsiit kestab aastaid või isegi aastakümneid, võivad tekkida järk-järgult süvenevad terviseprobleemid, nagu näiteks: lihasmassi vähenemine, immuunsüsteemi nõrgenemine, aeglane haavade paranemine, juuste, naha ja küünte probleemid ning luude hõrenemine.

Mõned inimesed väidavad, et suure valgusisaldusega dieet võib kahjustada neerusid, maksa ja luustikku. Kuid teaduslikud uuringud ei toeta seda väidet. Tegelikult on terve neerufunktsiooniga inimestele kõrgema valgusisaldusega dieedi järgimine täiesti ohutu. Probleemid võivad tekkida siis, kui neeruprobleemidega inimesed tarbivad liiga palju valku. Seega, kui sul on neeruprobleeme, konsulteeeri kindlasti oma arstiga, enne kui suurendad valgu tarbimist.

Mis puudutab maksa, siis valkude seedimise ja ainevahetuse käigus tekib ammoniaak, mida maks töötleb ja muudab kahjutuks. Terve maksa korral ei tekita see protsess probleeme. Kui aga maksafunktsioon on kahjustatud, võib liigne valgu tarbimine põhjustada probleeme. Jällegi, kui sul on maksa probleeme, on mõistlik rääkida oma arstiga enne valgu tarbimise suurendamist.

Luustiku osas on levinud arvamus, et suurenenud valgu tarbimine võib põhjustada kaltsiumi kadu luudest, mis omakorda suurendab osteoporoosi riski. Kuid teaduslikud uuringud ei toeta seda seisukohta. Tegelikult näitavad mõned uuringud, et kõrgem valgu tarbimine võib isegi parandada luude tervist ja vähendada osteoporoosi riski.

Aga miks on valgu tarbimine eriti oluline vanuse kasvades? Üks põhjus on lihasmassi vähenemine, mis on loomulik osa vananemisprotsessist. Vanusega väheneb meie keha võime lihaseid taastada ja kasvatada. Kõrgem valgu tarbimine aitab aga säilitada lihasmassi, tugevdada luustiku ja vähendada vigastuste riski vanemas eas. Niisiis, me ei peaks valgu tarbimist kartma, vaid hoopis hindama seda olulist toitaineid.

Teine põhjus, miks vanemate inimeste jaoks on valgu tarbimine oluline, on immuunsüsteemi tugevdamine. Valgud aitavad toota antikehi, mis võitlevad haigustekitajatega ja kaitsevad meid nakkuste eest. Kuna immuunsüsteem võib vanusega nõrgeneda, võib suurem valgu tarbimine aidata tugevdada meie keha kaitsevõimet.

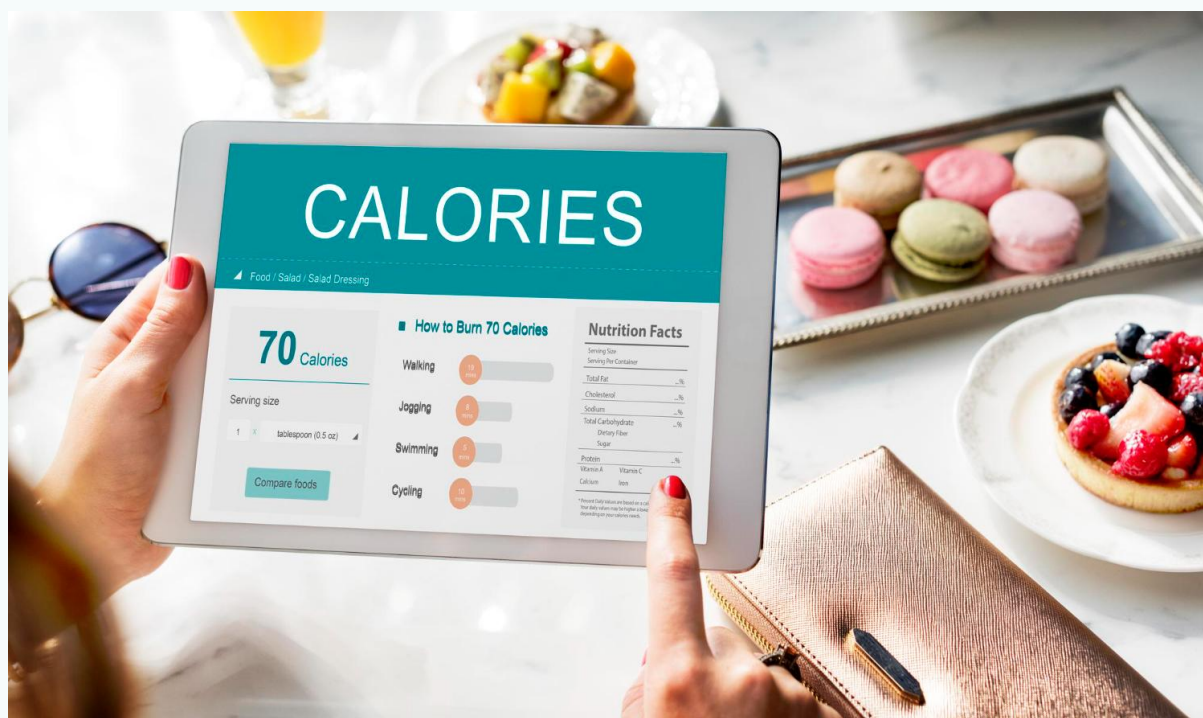
Lisaks võib valgu tarbimine parandada haavade paranemist ja naha tervist. Valkudest koosnevad kollageen ja elastiin on naha elastsuse ja tugevuse tagajad. Vanusega väheneb nende valkude tootmine, kuid valgurikas toit võib aidata neid protsesse toetada.

Toome välja mõned peamised valgurikkad toidud, mida saab lisada oma igapäevasesse menüüsse:

- Loomsed valguallikad: liha (nt kana, kalkun, veis, sealiha), kala (nt lõhe, tuunikala, forell), mereannid (nt krevetid, austrid), munad ja piimatooted (nt jogurt, kodujuust, juust).
- Taimsed valguallikad: kaunviljad (nt oad, läätsed, kikerherned), pähklid ja seemned (nt mandlid, kreeka pähklid, chia seemned), täisteratooted (nt quinoa), tofu, tempeh ja muud sojatooted.
- Kui tunned, et ei jõua nii palju valgurikkaid toite tarbida, kui vaja, siis väga heaks abimeheks on ka valgupulber. Ja selleks ei pea üldse spordiga tegelema, et seda tarbida. Valgupulber on sobilik kõigile inimestele, kes oma päevast vajalikku valgukogust kätte ei saa!

Kokkuvõtteks võib öelda, et “ Müüt: suures koguses valgu tarbimine on kahjulik ”, ei pea paika. Tervete neerude, maksa ja luustikuga inimestele on valgu tarbimine täiesti ohutu. Vanuse kasvades muutub valgu tarbimine veelgi olulisemaks, aidates säilitada lihasmassi, tugevdada immuunsüsteemi ja toetada naha tervist. Seega, ära karda valke! Need on oluline osa meie dieedist, eriti kui me vananeme. Nii et jätkka oma valgurikaste toitumise nautimist, kuid ära unusta ka teisi toitaineid, mis aitavad sul püsida tervena ja õnnelikuna.

MÜÜT 4: KALORITE LUGEMINE ON AINUS VIIS KAALU LANGETAMISEKS



Kui kaalulangetamisest rääkida, kuuleme sageli väidet, et kalorite lugemine on ainus võimalus selle saavutamiseks. Kuid kas kalorite lugemine on tõesti kõikvõimas? Või on ka teisi viise, kuidas saavutada kaalulangus ilma kalorite lugemise kinnisideeks muutumiseta? Vaatame, mis peitub selle müüdi taga ja kuidas saab kaalu langetada muretuks, ilma et peaks päevade kaupa kaloreid kokku lugema.

Kas teadsid, et kalorite lugemise ajalugu ulatub tagasi 19. sajandisse, mil teadlased hakkasid avastama energia ja toitumise vahelisi seoseid? Kõik sai alguse Prantsusmaa keemiku ja füüsiku Nicolas Clémenti tööst, kes 1824. aastal kasutas esmakordselt mõistet "kalor" kütteväärtuse mõõtmiseks.

Kuid alles 20. sajandi alguses muutus kalorite lugemine populaarsemaks tänu Ameerika keemikule Wilbur Olin Atwaterile, kes töötas välja süsteemi, mille abil mõõta toidus sisalduvat energiat. Atwateri töö viis tabeliteni, mis andsid teada, kui palju energiat annavad süsivesikud, valgud ja rasvad - tänapäeva kalorite lugemise alus.

Kuid asi muutus veelgi huvitavamaks 20. sajandi keskpaigas, mil dieet ja kaalulangetamine hakkasid populaarsust koguma. Tänu toiduainetetööstuse arengule ja turundusstrateegiatele hakkasid kalorite lugemise ja dieedi jälgimise meetodid leidma tee kodudesse ning muutusid peagi laialt levinud praktikaks.

Kalorite koguse teadmine on mõnesmõttes kasulik teave, kuid see ei anna täielikku pilti toidu kvaliteedist ega mõjust meie kehale. Mitmed eksperdid väidavad, et toidu kvaliteet ja toitainete sisaldus on isegi olulisemad kui pelgalt kalorite arv. Kujuta ette, et sööd 500-kalorilist kiirtoitu võrreldes sama kalorsusega taldrikutäie valkude või köögiviljadega – nende mõju sinu kehale ja tervisele on täiesti erinev. Kiirtoit sisaldab sageli palju töödeldud rasvu ja suhkrut ning on toitainetevaene, samas kui valkude ja köögiviljade rohke toit on tervislikum ja täis kasulikke toitaineid, mis aitavad kehal tervena püsida. Seega on toidu kvaliteedi ja toitainete sisalduse mõju kehale olulisem kui pelgalt kalorite arv.

Teiseks, kaalulangetamisel on oluline keskenduda ka tervislikele eluviisidele, nagu regulaarne füüsiline aktiivsus, piisav uni ja stressi vähendamine. Need tegurid mõjutavad meie ainevahetust, hormoonide tasakaalu ja isusid, mis omakorda mõjutavad meie kaalu. Nii et kui soovid kaalu langetada ilma kalorite lugemiseta, keskendu tervislikule eluviisile tervikuna.

Nüüd vaatame mõnda võimalust, kuidas saavutada kaalulangus ilma kalorite lugemiseta:

- Söö toitaineid rikkaid toite: Vali toidud, mis on rikkad kiudainete, valkude, vitamiinide ja mineraalide poolest. Need toidud aitavad sul end kauem täis tunda, vähendades ülesöömise ohtu. Mõned näited toitaineid rikkadest toitudest on köögiviljad, puuviljad, kaunviljad, pähklid ja seemned.
- Välti liigselt töödeldud toite: Töödeldud toidud sisaldavad sageli palju lisatud suhkruid ja ebatervislikke rasvu, mis võivad soodustada kaalutõusu. Proovi eelistada naturaalseid, vähe töödeldud toite.
- Tarbi tervislikke rasvu: Tervislikud rasvad, nagu avokaadod, pähklid, seemned ja kala, on olulised sinu tervisele ning aitavad sul end kauem täis tunda. Kvaliteetsete rasvade lisamine oma menüüsse aitab vähendada ülesöömise ohtu ja hoiab ära liigse kalorite tarbimise.
- Joo piisavalt vett: Veendu, et jood piisavalt vett iga päev. Vesi aitab kaasa seedimisele, toitainete imendumisele ja samuti aitab kontrollida isusid. Sageli ajame näljatunde segamini janutundega, nii et veendu, et jood piisavalt vett, et vältida tarbetut näksimist.
- Söö aeglaselt ja kuula oma keha: Aeglustades söömist, annad sa oma kehale aega mõista, millal oled täis. See aitab vältida ülesöömist ja liigseid kaloreid. Õpi kuulama oma keha ning söö vastavalt selle vajadustele.
- Liiguta end regulaarselt: Füüsiline aktiivsus aitab põletada kaloreid, parandada ainevahetust ja tugevdada lihaseid. Leia endale sobiv treening,

mida naudid ja saad järjepidevalt teha. See aitab langetada kaalu ilma, et peaksid kaloreid lugema.

Kokkuvõtteks, kuigi kalorite lugemine võib olla kasulik, ei ole see ainus viis kaalu langetamiseks. Keskkonnas, kus meil on juba piisavalt palju stressi ja kiire elutempo ei ole kalorite lugemisest tulenev lisapinge kuigi kasulik. Keskendu tervislikule toitumisele, aktiivsele eluviisile ja oma keha kuulamisele - see aitab saavutada tervisliku kaalu ilma kaloreid lugemata.

MÜÜT 5: TOITUMINE JA VAIMNE TERVIS EI OLE OMAVAHEL SEOTUD



Sageli arvatakse, et toitumine ja vaimne tervis on kaks eraldiseisvat teemat, millel puudub otsene seos. Tegelikult on aga need kaks valdkonda tihedalt seotud ning nende vahel eksisteerib pidev suhtlus. Tänapäeva teadusuuringud on näidanud, et meie soolestiku mikrobiom ehk bakterite kogum, mis elab meie seedetraktis, on otseselt seotud meie aju ja vaimse tervisega.

Mikrobiomi olulisus seisneb selles, et seedekulgla sisaldab suurt hulka mikroorganisme, mis aitavad toidul seedida ja toitainetel imenduda. Kuid see pole kõik, mida mikrobiom meie keha ja vaimse tervisega teeb. Teadlased on avastanud,

et mikrobiom mängib rolli ka meie immuunsüsteemis, hormoonide tasakaalus ja isegi meie meeleolus.

Toitumise tähtsus mikrobiomi jaoks seisneb selles, et nagu kõik organismid, vajab ka mikrobiom toitu, et ellu jääda ja areneda. Meie toiduvalikud mõjutavad otseselt meie soolestiku mikrobiomi koosseisu. Uuringud on näidanud, et kiudainete, probiootiliste toitude ja antioksidantide poolest rikas toitumine soodustab heade bakterite kasvu ja mikrobiomi mitmekesisust, samas kui töödeldud ja suhkrurikas toit soosib halbade bakterite kasvu ja võib kahjustada mikrobiomi tervist.

Mikrobiomi seos ajuga väljendub selles, et soolestiku mikrobiom võib mõjutada aju funktsiooni ja meeleolu. Näiteks on uuringud näidanud, et mikrobiomi tasakaalutus suurendab ärevust, depressiooni ja stressi taset. Lisaks on mikrobiom seotud serotoniini tootmisega, mis on aju keemiline aine, mis mõjutab meeleolu, und ja isu. Serotoniini puudus võib põhjustada depressiooni ja ärevust.

Mikrobiomi tervise parandamiseks saame muuta oma toitumist ja süüa mikrobiomi toetavaid toite, nagu kääritatud toidud, probiootikumid ja kiudained. Samuti on oluline vältida suhkrurikkaid ja töödeldud toite, mis võivad kahjustada mikrobiomi tervist. Lisaks võib stressi vähendamine ja piisav uni aidata kaasa mikrobiomi tasakaalule ning seeläbi ka vaimse tervise parandamisele.

Tänapäeval on eriti noorte neidude ja naiste seas levinud erinevad söömishäired, nagu anoreksia, buliimia ja kompulsivne söömishäire. Nende tagajärjed võivad olla tõsised nii füüsilise kui ka vaimse tervise seisukohast. Anoreksia, näiteks, võib põhjustada depressiooni, ärevust ja isoleeritust, samal ajal kui buliimia võib põhjustada tugevat häbi- ja süütunnet, mis võivad viia veelgi suuremate söömishäireteni.

Lisaks võivad söömishäired mõjutada keha biokeemiat, sealhulgas ajus toodetud kemikaalide tasakaalu. Anoreksia võib põhjustada dopamiini taseme langust ajus, mis võib viia raskusteni naudingutunde kogemisel ning seeläbi ka elurõõmu kadumiseni. Samuti võivad söömishäired põhjustada mälu- ja keskendumisprobleeme, kuna keha ei saa piisavalt toitaineid, mis on vajalikud ajutegevuse jaoks.

Söömishäiretega inimestele on oluline tagada professionaalne abi, et taastada nende füüsiline ja vaimne tervis. Ravimeetodid hõlmavad sageli teraapiat ja toitumisnõustamist, samuti ravimeid, kui neid on vaja.

Aminohapped ja rasvad on samuti olulised meie aju tervisele ja funktsioonidele. Aminohapped on proteiinide koostisosad ja neid leidub paljudes toiduainetes, nagu liha, kala, piimatooted ja kaunviljad. Teatud aminohapped, nagu trüptofaan, lüsiin ja metioniin, on seotud serotoniini ja dopamiini tootmisega ajus, mis on kemikaalid, mis

mõjutavad meie meeleolu, motivatsiooni ja emotsioone. Omega-3 rasvhapped, mida leidub rasvases kalas, pähklites ja seemnetes, on seotud parema mälu, keskendumisvõime ja tuju stabiliseerimisega. Samuti on rasvad olulised meie ajurakkude ja neuronite struktuuri ja funktsiooni jaoks.

Siiski tuleb meeles pidada, et mitte kõik rasvad ei ole head. Transrasvhapped ja küllastunud rasvad, mida leidub sageli töödeldud toitudes ja kiirtoidus, võivad kahjustada meie aju tervist ja suurendada haiguste riski, nagu Alzheimeri tõbi ja muud kognitiivsed häired.

Peale aminohapete ja rasvade on ka teised toitained olulised meie vaimse tervise jaoks. Vitamiinid, mineraalid ja antioksidandid aitavad kaasa meie aju tervisele ja funktsioonidele. Näiteks on B-vitamiinide rühm, eriti B6, B9 ja B12, olulised aju keemiliste protsesside toetamiseks ja närvisüsteemi tervise tagamiseks. Samuti on magneesium, tsink ja seleen olulised mineraalid, mis aitavad kaasa aju tervisele ja vaimsele heaolule.

Toitumise ja vaimse tervise seose mõistmine on oluline, et teha teadlikke toitumisvalikuid ja tagada meie keha ja aju tervis. Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise järgimine, mis hõlmab erinevaid toitaineerikkaid toite, on oluline meie vaimse ja füüsilise heaolu tagamiseks. Lisaks tervislikule toitumisele aitavad ka muud elustiili valikud, nagu regulaarne liikumine, piisav uni ja stressi maandamise tehnikate kasutamine, kaasa meie vaimse tervise parandamisele.

MÜÜT 6: PIIMATOOTED ON PARIMAD KALTSIUMIALLIKAD



Piimatooted, need igapäevased ja armastatud toiduained, on tihti seotud kaltsiumi ja tervislike luudega. Kujuta ette lapsi, kes rõõmsalt klaasitäie piima kallale asuvad, uskudes, et see teeb nende luud sama tugevaks nagu Supermani omad. Kuid kui süveneme kaltsiumi maailma, kas piimatooted on tõepoolest parim kaltsiumi allikas? On aeg uurida seda pool müüti ja avastada, millised kaltsiumiallikad tegelikult meie luudele kasuks tulevad.

Kaltsium on üks olulisemaid mineraale meie kehas, mis aitab ehitada ja tugevdada meie luid ning hambaid. See mineraal hoiab ka vereringesüsteemi töös, aitab närvisüsteemil signaale saata ja vastu võtta ning reguleerib lihaste tööd. Kaltsium on meie organismi väike kangelane, seega on oluline tagada piisav kaltsiumi tarbimine igas vanuses, eriti lastele ja eakatele.

Kaltsiumi allikaid on tegelikult mitmeid, mitte ainult piimatooted. Loodus on olnud heldem, kui võiksime arvata. Toiduained nagu tumerohelised köögiviljad (näiteks spinat, brokkoli, lehtkapsas), kalad, pähklid ja seemned (näiteks mandlid ja kõrvitsaseemned), tofu ja kaunviljad (näiteks oad ja läätsed) on kõik head kaltsiumi allikad. Tegelikult on enamus neist isegi paremad kaltsiumiallikad kui piimatooted.

Üks probleem, mis võib piimatoodete kaltsiumi allikana esineda, on see, et piimatooted võivad olla tervisele kahjulikud. Loomsetest allikatest saadav kaltsium võib põhjustada põletikku ja suurendada kaltsiumi leostumist luudest. Lisaks võivad piimatooted põhjustada laktoositalumatust ja seedetrakti probleeme.

Tegelikult on mitmed uuringud näidanud, et inimestel, kes tarbivad rohkem piimatooteid, on kõrgem risk osteoporoosiks ja luumurdudeks. Samuti on tehtud uuringuid, mis näitavad, et need, kes tarbivad rohkem taimseid kaltsiumiallikaid, on tõenäoliselt vähem haiged kui need, kes tarbivad rohkem piimatooteid.

Kuidas saaksime siis kaltsiumi saamiseks tervislikumalt süüa? Võime alustada tumeroheliste köögiviljade söömisest. Näiteks tass lehtkapsast võib anda meile rohkem kaltsiumi kui klaas piima. Samuti võime süüa kalu, nagu lõhet, mis on rikkalik kaltsiumi, valgu ja oomega-3 rasvhapete allikas. Pähtlid ja seemned on samuti suurepärased kaltsiumiallikad, eriti mandlid ja kõrvitsaseemned, mis sisaldavad suures koguses kaltsiumi ja muid olulisi toitaineid. Võiks isegi öelda, et meie luud tänavad meid, kui neid toiduaineid tarbime.

Kaltsiumi tarbimine on üks osa tervislikust luude tugevuse säilitamisest, kuid selle imendumine organismis on sama oluline kui selle tarbimine. Siin tulevad mängu D-vitamiin ja magneesium, mis mõlemad mängivad olulist rolli kaltsiumi imendumisel.

D-vitamiin aitab kehal kaltsiumi imada, sest see reguleerib kaltsiumi metabolismi ja aitab kaasa selle transportimisele luudesse ja hammastesse. Magneesium aitab kaasa kaltsiumi imendumisele ja transportimisele. Mõlema vitamiini defitsiit organismis võib põhjustada kaltsiumi imendumise probleeme, mis võib lõpuks põhjustada luude hõrenemist ja osteoporoosi.

Lisaks on mõned uuringud näidanud, et füüsiline aktiivsus ja päikesevalguse käes viibimine aitavad soodustada kaltsiumi imendumist organismis. Seega, et meie luud oleksid tugevad ja terved, peaksime tegema regulaarselt trenni ja nautima päikesevalgust.

Kokkuvõtteks võib öelda, et piimatooted võivad olla üks kaltsiumi allikatest, kuid kindlasti pole see ainus võimalus ning ka parim. Lõppude lõpuks on oluline meeles pidada, et tervisliku toitumise põhialuseks on siiski mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine!

MÜÜT 7: KALORIVABA ON TERVISLIKUM KUI SUHKRUGA



Ilmselt oleme me kõik mingil hetkel unistanud imejoogist või -toidust, mis pakub naudingut, kuid samal ajal ei annaks ühtegi lisakalorit. Justkui võluväl ilmuvad meie poeriiulitele kalorivabad toidud ja joogid, mis lubavad meile tervislikku elu ilma kehakaalu tõusuta. "Kus on konks?" küsid sa ilmselt. Noh, nagu öeldakse: kui midagi tundub liiga hea, et olla tõsi, siis ilmselt see nii ka on.

Enne kui sukeldume sügavuti kalorivabade toitute ja jookide maailma, tuletame meelde, mida tähendab "kalorivaba". Toidu- ja ravimiamet (FDA) määratleb selle kui toote, mis sisaldab vähem kui viis kalorit portsjoni kohta. See aga ei tähenda, et kogu toode oleks täiesti kalorivaba, vaid et üks portsjon on piisavalt väike, et kalorete sisaldus jääks alla viie.

Kõige tavalisemad kalorivabad magusained on aspartaam, atsesulfaam-K ja sukraloos. Nad annavad meile magusa elamuse ilma suhkruga kaasneva kalorkoormata. Kuid kas see tähendab, et need on tervislikumad kui suhkur?

Uuringud näitavad, et kunstlikud magusained võivad mõjutada meie aju ja soolestiku mikrobioomi. Kui me tarbime neid magusaineid, hakkab meie aju ootama suurt kalorilist annust, mis aga jääb tulemata. See võib põhjustada söögiisu suurenemist ja

lõpuks kaalutõusu. Jah, lugesid õigesti: kalorivabad magusained võivad paradoksaalsel kombel kaasa aidata kaalutõusule.

Lisaks sellele, et kunstlikud magusained võivad mõjutada meie aju, võivad nad ka kahjustada meie soolestiku mikrobiomi. Viimane on oluline meie seedimise, immuunsüsteemi ja vaimse tervise jaoks.

Paljud inimesed arvavad, et kalorivaba gaseeritud jook on tervislikum kui tavaline suhkruga gaseeritud jook. Tegelikult võivad need kalorivabad gaseeritud joogid põhjustada hammaste erosiooni tänu nende happelisusele. Üllatav, eks? Lisaks sellele on mõned uuringud näidanud, et kunstlike magusainetega gaseeritud jookide tarbimine võib põhjustada söögiisu suurenemist ja hilisemat ülesöömist.

Mida siis teha, kui soovid vältida lisakaloreid, kuid samal ajal ei taha ohverdada ka oma tervist? Üks võimalus on kasutada looduslikke magusaineid, nagu mesi, vahtrasiirup või stevia. Nende magusainete tarbimine peaks olema mõõdukas, kuna neil võib siiski olla kaloreid, kuid nad on suure tõenäosusega parem valik, kui kunstlikud magusained.

Muidugi, nagu enamiku asjade puhul, on parimaks lahenduseks mõõdukus. Ideaalis võiksime harjutada oma maitsemeele magusamaitseliste toiduainete väiksema tarbimisega. See võib aidata vähendada meie igapäevase suhkru tarbimist ja vähendada riski kaalutõusuks ja terviseprobleemideks.

Lõpetuseks olgu öeldud, et kalorivaba ei pruugi alati tähendada tervislikumat varianti. Tähtis on olla teadlik nii kunstlike kui ka looduslike magusainete tarbimisest ning meeles pidada, et mõõdukus on võti tervisliku eluviisi juures. Ära lase end petta "kalorivaba" sildil. Selle asemel uuri toote koostisosi ja tee teadlikke otsuseid, mis põhinevad sinu individuaalsetel vajadustel ja tervislikel eesmärkidel. Ära unusta ka seda, et tervislik eluviis ei pea olema igav ja ilma naudinguteta – tasakaalustatud toitumine, mis sisaldab ka magusaid suupisteid (mõistlikkuse piires), on täiesti okei!

MÜÜT 8: SOOL ON “VALGE SURM”



Sool on meie toidulaua püsiv kaaslane. Kuid kuigi soola lisatakse paljudele toitudele maitse parandamiseks, on see jõudnud hirmujuttudes kohati "valge surma" staatusesse, mis viitab sellele, et sool on meie tervisele kahjulik. Tõsi, liigne soola tarbimine võib olla ohtlik, kuid soola demoniseerimine on pisut ülepakutud. Selles peatükis uurime soola olemust pisut põhjalikumalt, et saaksime selle müüdi ümber lükata.

Sool, teaduslikult tuntud kui naatriumkloriid, on tervisliku toitumise oluline osa. See on mineraalide segu, mis täidab kehas mitmeid olulisi funktsioone, nagu näiteks vedelike tasakaalu säilitamine, närviimpulsside edastamine ja lihaste kontraktsioonide toetamine. Kuigi meie keha vajab soola normaalseks toimimiseks, muutub see probleemiks, kui tarbime seda liiga palju.

Aga kui palju on liiga palju? Maailma Terviseorganisatsioon soovib täiskasvanutel tarbida mitte rohkem kui 5 grammi soola päevas. Kuid paljudes riikides tarbivad inimesed seda kogust oluliselt rohkem, mis võib põhjustada terviseprobleeme, nagu kõrge vererõhk, südamehaigused ja neeruprobleemid. Näiteks, kui sinu menüü koosneb suuresti töödeldud ja valmistoodetest, on oht, et tarbid liiga palju soola. Töödeldud toidud sisaldavad sageli varjatud naatriumi, mis aitab parandada maitset ja pikendada säilivust, kuid võib samal ajal põhjustada soola ületarbimist. Siinkohal tuleb aga märkida, et sool on organismile väga oluline ja valides tervislikumad

toiduained, eemaldad sa sellega ka oma menüüst liigsest soolast kaasnevad terviseriskid.

Esiteks tuleb meeles pidada, et inimeste soolavajadus võib varieeruda sõltuvalt vanusest, soost, aktiivsusest ja tervislikust seisundist. Näiteks sportlased, kes kaotavad higistamise teel palju soola, võivad vajada soola kordades rohkem, kui inimesed, kes on vähem aktiivsed. Samuti on mõnedel inimestel geneetilised tegurid, mis muudavad nad soola suhtes tundlikumaks, mistõttu nad peaksid oma tarbimist piirama. Seega, kuigi üldised soovitused soola tarbimise kohta on kasulikud, tuleb mõista, et individuaalsed vajadused võivad erineda.

Kui oled palju higistanud ja tunned kehas krampe, võib selle põhjuseks olla soolade ja mineraalide puudus. Higistamise käigus kaotab keha elektrolüüte, nagu naatrium, kaalium ja magneesium, mis on olulised lihaste ja närvisüsteemi normaalseks funktsioneerimiseks. Sellises olukorras võib aidata veerand teelusikatäis Himaalaja soola lahustatuna klaasitäies vees, mis aitab taastada mineraalide tasakaalu kehas. Lisaks on oluline süüa tervislikult ja mitmekülgsest, et saada kõiki vajalikke toitaineid ning vältida lihaskrampide ja muude tervise probleemide tekkimist tulevikus.

Teine oluline aspekt on soola kvaliteet. Kõik soolad ei ole loodud võrdsetena. Kauplustes on saadaval erinevaid soola tüüpe, nagu meresool, Himaalaja sool ja tavaline lauasoool, millest igaühel on oma unikaalsed omadused ja mineraalide profiil. Kuigi kõikides soolades leidub peamiselt naatriumkloriidi, võib mineraalide sisaldus ja proportsioon erineda. Mitmed eksperdid väidavad, et looduslikumad soolad, nagu meresool ja Himaalaja sool, on tervisele paremad valikud, kuna need sisaldavad rohkem mineraale ja vähem lisaaineid. Himaalaja sool sisaldab näiteks 84 elementi, sealhulgas rauda, kaltsiumi, magneesiumi, tsinki ja fosforit.

Soola tarbimise vähendamiseks ei pea me oma toidust täielikult maitset eemaldama. Alternatiivina võime keskenduda tervislikumatele maitseainetele, nagu ürdid ja vürtsid, mis lisavad toidule maitset, ilma et peaksime liigselt soola lisama. Lisaks on oluline lugeda toidu siltidelt toodete naatriumi sisaldust, sest paljud töödeldud toidud sisaldavad peidetud soola.

Kuigi on tõsi, et liigne soola tarbimine võib kaasa tuua terviseprobleeme, tuleb meeles pidada, et sool ei ole "valge surm", kui seda tarbitakse mõõdukalt ja arvestades individuaalseid vajadusi. Selle asemel, et soola kardinaalselt oma toidust välja jätta, on parem keskenduda tervislikule ja tasakaalustatud toitumisele, mis sisaldab erinevaid toitaineid, mineraale ja maitseid.

MÜÜT 9: MIKROLAINEAHJUS KÜPSETAMINE HÄVITAB ENAMUS TOITAINEID



Mikrolaineahjud on tänapäeval paljude kodude lahutamatu osa, aidates kiirendada toidu valmistamist ja soojendamist. Kuid aeg-ajalt jõuab meieni väide, et mikrolaineahjus küpsetamine hävitab enamuse toitaineid, muutes meie toidu toitumisalaselt mõttetuks. Enne kui paneme oma mikrolaineahjud garaaži vanakraami sekka, uurime, kas sellel hirmutaval väitel on ka tõepõhi all.

Esiteks, mis on mikrolaineahjud ja kuidas nad töötavad? Mikrolaineahjud kasutavad mikrolaineikiirgust, et kiirendada vee molekulide liikumist toidus, tekitades seeläbi soojust ja küpsetades toitu. See tähendab, et mikrolaineahjus küpsetamine on tegelikult kiirguse kuumutamise tehnika, mis pole sugugi nii hirmuäratav kui see esialgu kõlab.

Toitainete kadu toiduvalmistamisel on normaalne nähtus, sõltumata kasutatavast meetodist. Kuumutamine, vees keetmine, aurutamine ja grillimine - kõik need protsessid võivad põhjustada mingil määral toitainete kadu. Kuid see ei tähenda, et mikrolaineahjus küpsetamine hävitaks rohkem toitaineid kui teised meetodid.

Tegelikult näitavad teadusuuringud, et mikrolaineahjus küpsetamine võib olla üks toitainete säilitamise seisukohalt paremaid meetodeid. Ühes uuringus leiti, et mikrolaineahjus küpsetatud brokkoli säilitas rohkem C-vitamiini kui aurutatud,

keedetud või grillitud brokkoli. See on tingitud asjaolust, et mikrolaineahjus küpsetamine nõuab tavaliselt vähem aega ja vett kui teised toiduvalmistamise meetodid. Mida vähem aega ja vett kasutatakse, seda vähem toitaineid kaob.

Siiski tuleb meeles pidada, et iga toiduvalmistamise meetodi mõju toitainete säilitamisele sõltub toidust endast ja küpsetamise tingimustest.

Kui soovid maksimeerida toitainete sisaldust oma toidus, siis siin mõned näpunäited:

- **Kasuta vähe vett:** Väldi toidu uputamist suures koguses vees, eriti kui see pole vajalik. Mõned toidained, nagu vees lahustuvad vitamiinid, võivad leostuda veega ja minna kaduma.
- **Küpseta toitu lühikese aja jooksul:** Pikem kuumutamine võib põhjustada suuremat toitainete kadu. Vali seetõttu mikrolaineahju kiiremad küpsetusprogrammid või kasuta madalamat võimsusastet, et toitu järk-järgult soojendada.
- **Kata toit mikrolaineahjus:** Katmine aitab säilitada niiskust, vähendada küpsetusaega ja ühtlustada kuumuse jaotumist, mis omakorda aitab säilitada toitaineid.
- **Kasuta mikrolaineahjus sobivaid anumaid:** Plastikust anumad võivad eritada kemikaale, mis imenduvad toidu sisse. Vali mikrolaineahjus kasutamiseks mõeldud klaas- või keraamilised anumaid.
- **Sega toitu perioodiliselt:** Mikrolaineahjus võib soojus jaotuda ebaühtlaselt, seetõttu on oluline segada toitu küpsetamise käigus, et vältida ülekuumenemist ja toitainete kadu.
- **Jälgi toidu seisukorda:** Kui toit on ülekuumenenud või põlenud, on tõenäoliselt kaotatud ka suurem osa toitaineid. Hoia silma peal toidu välimusel ja tekstuuril ning lülita mikrolaineahi välja kohe, kui toit on valmis.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et mikrolaineahjus küpsetamine ei ole toitainete vaenlane, nagu mõned väidavad. Tegelikult võib see olla üks toitainete säilitamise seisukohalt paremaid toiduvalmistamise meetodeid. Muidugi on oluline mõista, et iga toiduvalmistamise meetodi mõju toitainete säilitamisele sõltub toidust endast ja küpsetamise tingimustest. Järgides eelpool toodud näpunäiteid, saad tagada, et sinu toit on nii maitsev, kui ka toitaineerikas, olenemata sellest, kas kasutad mikrolaineahju või mõnda muud meetodit. Nüüd, kui oleme selle müüdi ümber lükanud, võime julgelt jätkata mikrolaineahju kasutamist ilma süümepiinadeta, teades, et meie toidu toidained jäävad enamasti alles.

MÜÜT 10: KÕIK TOIDUAINED JAGUNEVAD “HEA” JA “HALVA” KATEGOORIASSE



Kuigi üldiselt võib selline lihtsustamine aidata inimestel paremini mõista, milliseid toiduaineid tuleks eelistada ja milliseid vältida, ei anna see tegelikult piisavalt täpset pilti toitumisest. Mõelgem sellele, kui elu oleks nagu lihtsustatud teadus, kus kõik faktid on must-valged nagu malelaua ruudud. Jah, elu oleks palju lihtsam, kui meil oleks retsept kõige jaoks, aga paraku on toitumise ja tervise maailm palju keerukam ja nüansirikkam.

Esiteks on oluline mõista, et toiduainete kvaliteet sõltub suuresti nende kogusest, millega neid tarbitakse. Näiteks vesi on eluks hädavajalik, kuid liigne vee joomine võib põhjustada terviseprobleeme. Samamoodi on mõned toiduained, mida üldiselt peetakse "halbadeks", tegelikult väikestes kogustes kasulikud või vähemalt kahjutud. Näiteks võib alkohol väikestes kogustes pakkuda teatud tervisekasu, kuid liiga suur tarbimine võib olla ohtlik ja põhjustada terviseprobleeme.

Lisaks ei saa me unustada, et toiduainete kvaliteet sõltub ka nende töötlustest, päritolust ja säilitamisest. Näiteks on värske, orgaaniline köögivili kindlasti parem valik kui töödeldud ja kaua säilitatud köögiviljad, mis on kaotanud osa oma toitainetest ja lisaks sisalduvad neis mõnikord ka säilitusaineid. Sarnaselt, kui me võrdleme töödeldud valget suhkrut ja naturaalses mett, siis nende koostis ja toitainete sisaldus erinevad märkimisväärselt, kuigi mõlemat peetakse "magusaks".

Veel üks oluline aspekt on see, et erinevate inimeste toitumisvajadused võivad olla väga erinevad, olenevalt nende vanusest, soost, aktiivsuse tasemest, tervislikust seisundist ja geneetilistest eelsoodumustest. Mõni inimene võib vajada rohkem süsivesikuid, samas kui teine vajab rohkem valke. Seega pole ühtegi universaalset retsepti, mis sobiks kõigile.

Nüüd, kus oleme mõistnud "hea" ja "halva" toidu kategooriate keerukust, võime pühenduda mõnele levinud näitele, mis aitavad meil mõista, kuidas neid kontseptsioone toiduainete puhul rakendada.

Võtame näiteks šokolaadi. Enamasti peetakse seda magusaks patustuseks, mis kuulub "halba" kategooriasse. Kuid kui vaatleme lähemalt, siis tume šokolaad, eriti see, mis sisaldab üle 70% kakaod, on tegelikult rikas antioksidantide ja mineraalainete poolest ning võib pakkuda teatud tervisekasu. Seega, mõõdukalt tarbituna võib tume šokolaad kuuluda "hea" kategooriasse. Samal ajal võib piimašokolaad, mis sisaldab palju suhkrut ja vähe kakaod, olla kahjulikum valik, eriti kui seda tarbitakse suurtes kogustes.

Teine näide on rasvad. Sageli peetakse küllastunud rasvu "halbadeks" ja polüküllastumata rasvu "headeks". Tegelikult on aga mõlemad rasvatüübid meie kehale vajalikud, kuigi tõepoolest tuleks küllastunud rasvu tarbida mõõdukamalt. Oluline on tasakaalustatud toitumine, kus saame piisavalt erinevaid rasvu, sh oomega-3 ja oomega-6 rasvhappeid.

Kuigi lihtsustatud "hea" ja "halva" toiduainete kategooriad võivad aidata meil teha tervislikumaid valikuid, peame olema teadlikud, et toiduainete kvaliteet on palju keerukam nähtus. Selle asemel, et pimesi uskuda kõiki dieedi- ja toidusoovitusi, peaksime keskenduma tasakaalustatud ja mitmekesisele toitumisele, mis rahuldab meie individuaalseid vajadusi. Tervisliku toitumise puhul pole lõpuks ometi kõige olulisem see, millisesse kategooriasse üksikud toiduained kuuluvad, vaid see, kuidas me nende toiduainetega oma menüüd tasakaalustame ja oma keha toetame.

KOKKUVÕTE

Lõpetuseks võib öelda, et toitumise ja tervise kohta on palju müüte, mis võivad segadust tekitada ja seeläbi mõjutada ka meie toiduvalikuid. Selles e-raamatus oleme uurinud erinevaid levinud toitumismüüte, alates hommikusöögi tähtsusest kuni toiduainete liigitamiseni heaks ja halvaks.

Toitumine on individuaalne ja keerukas teema, mis vajab tasakaalustatud ja teadlikku lähenemist. Tervislik toitumine ei tähenda ainult kalorite lugemist ega konkreetsete

toiduainete vältimist, vaid pigem terviklikku ja mitmekesist toiduvalikut, mis arvestab inimese vajaduste ja eelistustega.

Julgustame sind otsima usaldusväärset teavet toitumise ja tervise kohta ning kohandama oma toitumisvalikuid vastavalt oma keha vajadustele ja eelistustele. Me loodame, et selle e-raamatuga oleme aidanud sul paremini mõista toitumise keerukust ja samuti oleme suutnud ümber lükata mõned levinud müüdid, mis võivad takistada sul tervislikult ja tasakaalustatult toituda.