

Eestlaste tagurpidi toidupüramiid: kuidas see meie tervist mõjutab?

Eestis tehtud toitumise uuring näitab, et enamik meist ei söö tasakaalustatult. Tarbides liialt maiustusi ja näkse, saame küll palju energiat, kuid vähe tervisele vajalikke vitamiine, mineraalaineid ja kiudained. Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperdi Tagli Pitsi selgitab, milline mõju sellisel toitumisel tervisele on ning kuidas olukorda parandada.

Toidupüramiid näitab, mida süüa vähem ja mida rohkem. Püramiidi järgi tuleks koguseliselt kõige rohkem süüa köögivilju, täisteratooteid, marju ja puuvilju, piirata tuleks aga maiustusi, karastusjooke ning erinevaid soolaseid ja magusaid näkse.

Eestlaste tegelikul toidupüramiidil kipuvad toitude kogused aga vastupidised olema – suure osa toidulauast moodustavad just erinevad maiustused ja näksid. Tegelikult ei ole see toidugrupp tasakaalus toitumiseks sugugi vajalik, need toidud on püramiidil kujutatud näitamaks, milliseid koguseid mitte ületada.

„Paraku armastavad eestlased maiustusi ja näkse väga. Kommid, šokoladid, nektarid ja mahlajoojad ning magustatud piimatooted on populaarseimad täiskasvanud naiste hulgas. Karastus- ja energiajooke ning kartulikrõpse tarbivad aga liiga palju just eri vanuses mehed. Kooke, pirukaid ja saiakesi armastavad nii mehed kui naised, nii noored kui vanad,“ rääkis toitumiseksperdi Tagli Pitsi.

Tema sõnul on sellise tasakaalust väljas toitumise puhul mitu probleemi.

„Kui maiustusi ja näkse süüakse tavapärasele toitumisele lisaks, võib inimene saada liiga palju energiat, mis omakorda viib ülekaaluni. See on täna väga tõsine probleem – viimase täiskasvanute tervisekäitumise uuringu kohaselt on Eestis 32% ülekaalulisi ja 20% rasvunud inimesi. Ülekaal omakorda aga suurendab riski haigestuda erinevatesse haigustesse, nagu näiteks diabeeti,“ selgitas Pitsi.

„Eestlased söövad liiga vähe teravilju ja köögivilju. Kui nende asemel süüakse hoopis näkse ja maiustusi, jäävad saamata vajalikud toitained – taolised näksid ise sisaldavad vajalikke aineid üsna vähe või üldse mitte. Näkside liiga sage või suure koguses tarvitamine võib kaasa tuua ka osade toitainete, nagu näiteks lisatud suhkrute, soola või küllastunud rasvhapete liiga suure tarbimise. Ka see võib pikemas perspek-

tiivis põhjustada erinevaid terviseprobleeme, eelkõige suurendada südame-veresoonkonnahaiguste tekke riski,“ hoiatas toitumiseksperdi.

Valesti panevad meid toituma teadmatuse ja mugavuse

Miks siis inimesed nii valesti söövad? Seda Pitsi sõnul Eestis põhjalikult uuritud ei ole.

„Üldiselt kipuvad peamisteks põhjusteks olema teadmatuse ja mugavuse. Kuigi tasakaalus toitumise olulisusest on räägitud palju, siis kõigini ei ole need teadmised endiselt jõudnud. Lisaks on puudulik inimeste oskus ise toitu valmistada – kui poed on valmistoitu täis ja kullerid ka restoranide toidu igaühele lihtsa vaevaga koju toovad, ei õpigi paljud inimesed toiduvalmistamise põhitõdesid ära. Mugavam on ju süüa kellegi teise poolt tehtud valmistoitu,“ põhjendas Pitsi.

„Kolmanda põhjusena mainitakse tihtipeale rahakotti, kuid kui võrrelda poest ostetava valmistoitu ja isetehtud roogade hindu, siis võib viimane hoopis odavamaks osutuda. Sageli kulutame suure osa rahast toitudele, mida me tervise seisukohast üldse sööma ei peaks ja siis kurdame, et kala, köögiviljade või pähklite ostmiseks raha ei ole,“ rääkis ekspert.

Tasakaalus toidulaud aitab isusid taltsutada

Olukorra parandamine peaks lähtuma konkreetse inimese harjumustest.

„Kui vähegi võimalik, tuleks püüelda selle poole, et osta vähem töödeldud toitu ja valmistada road ise. Kui see mingil põhjusel võimalik ei ole, tuleks toodete valimisel jälgida, et need sisaldaks võimalikult vähe soola, lisatud suhkruid ja küllastunud rasvhappeid, samas võiksid aga sisaldada rohkelt kiudaineid. Janu korral tuleks alati eelistada tavalist vett,“ juhendas Pitsi.

Magusaisu taltsutamise kõige parem nipp on aga selle söömisest täielikult loobumine.

„Harjumine võtab veidi aega, kuid paari nädala pärast on juba kergem. Kui siis aga komm pöskle pistab, tuleb otsustada – et vähendada ahvatlust, ei tasu koju magusat varuda. Kergem on magusast loobuda ka siis, kui toidulaud on tasakaalus ning organismile vajalikud ained saadud. Siis ei anna keha signaali, et midagi on puudu ning ei teki tahtmist selle kõrvaldamiseks magusa järele haarata,“ soovitas ekspert.

Allikas PR Strategies

MÜÜK

Müüa küttepuid:
kuiv lepp 30 cm – 4.50 €/võrk,
kuiv kask 30 cm – 6 €/võrk,
kuiv lepp 50 cm – 100 €/rm.
Tel 5691 9084.

Müüa lõhutud küttepuid,
metsakuiv kuusk 50 cm,
hind 65 €/rm kojutoomisega
Põltsamaa piires.
Tel 528 0622.

MÜÜA
KUIVI KÜTTEKLOTSE
3.30 € / 40 l võrgus,
KUIVA LEPPA
30 cm 5 € / 40 l võrgus.
Tel 5463 2432

MÜÜA PUITBRIKETTI
5 €/10 kg pakk,
asukoht Eskus.
Kojutoomisega
5.50 €/10 kg pakk,
miinimum kogus 25 pakki.
Tel 5463 2788

KARTUL Kalikülas
Laura, Bellefleur,
Mary Ann. Kott 20 kg.
Vedu. Tel 524 6383



KUNSTIKOOLIS TÄISKASVANUTELE

neljäpäeval
kell 17.30 – 19 algajate joonistamine, maal;
pühapäeval
kell 12 – 15 akvarellmaal;
teisipäeval
kell 15 – 19 keraamika,
kell 18 – 20 inglise keel.

Tule lossihoovi kohale või helista 5192 5845

OST

Ostan raamatuid, viinüplaate, lauanõusid, märke jm vanavara.
Tel 5804 6910.

Ostan korteri või korteriteks jaotatud maja Põltsamaal. Sobib ka koos üürnikuga. Tel 5685 0421.

Ostan õunu mahlaks, hind 7–25 senti kg. Vajadusel korjan ise. Tel 5662 5642.

TEENUS

KAARDID ENNUSTAVAD.
Tel 900 1727.

Fekaalivedu, survepesu, ummistuste likvideerimine.
Tel 558 8811, www.fekto.ee

27. oktoobril ilmub otsepostituse leht,

tellimusi sellesse lehte ootame hiljemalt 24. oktoobril kella 13-ks.

PÖLTSAMAA *valla* SÕNUMID

KOGUDUSTE TEATED

EELK PÖLTSAMAA NIGULISTE KOGUDUS

Reedel, 14. oktoobril kell 17 pühapäevakool.
Pühapäeval, 16. oktoobril kell 11 19. pühapäev pärast nelipüha, jumalateenistus armulauaga. Järgneb leeritund.
Kolmapäeval, 19. oktoobril kell 10 piiblitund kiriklas.
Info poltsamaakogudus.ee

EELK KURSI MAARJA-ELIISABETI KOGUDUS

Jumalateenistus igal pühapäeval kell 15.
Lisainfo õpetaja Esa Luukkala tel 5811 3195.

SP ADVENTISTIDE PÖLTSAMAA KOGUDUS

Laupäeval, 15. oktoobril kell 10 piiblitund, kell 11 jumalateenistus. Kõneleb Priit Keel.
Info poltsamaa.advent.ee

EKNK PÖLTSAMAA JORDANI KOGUDUS

Laupäeval, 15. oktoobril kell 11 palveteenistus.
Pühapäeval, 16. oktoobril kell 11 jumalateenistus.
Info: FB, www.jordan.ee, tel 5663 3720.

PÖLTSAMAA JEHOOVA TUNNISTAJATE KOGUDUS

Pühapäeval, 16. oktoobril kell 11 pooletunnine loeng teemal „Kas sa mõtled nii nagu Jumal?“
Info tel 524 1283. http://jw.org/> (Meist / Koosolekud).

PÖLTSAMAA *valla* SÕNUMID

tellimiskupong

TELLIJA NIMI _____

KANDE ADDRESS _____

TELEFON _____

E-MAIL _____

E-ARVE 6€/KUU

1 KUU / 10€

3 KUUD / 23€

6 KUUD / 39€

12 KUUD / 72€

Tellimusega toetad oma piirkonna ajalehe ilmumist.

Ajaleht ilmub 1x nädalas neljäpäeviti.

Info telefonil 5805 3419.

Kupongi saad jätta toimetuse postkasti Pärna tn 1, Põltsamaa.



Jalgrattaga sõida turvaliselt:
KANNA ALATI KIIVRIT!

Mälestame

Lõppenud on elurännak -...

Siiras kaastunne Reedale lastega armsa isa, vanaisa, vanavanaisa

HEINO MÜLSI

kaotuse puhul.

Tiia, Rein, Merle, Raivo

Südamlik kaastunne Reedale perega kalli isa, vanaisa, vanavanaisa

HEINO MÜLSI

kaotuse puhul.

Tantsurühm Kaljaan

Südamlik kaastunne Ebe-Kaile lähedastega kalli

HEINO MÜLSI

kaotuse puhul.

Klassikaaslased Põltsamaa Keskkooli päevilt

Südamlik kaastunne Reedale perega kalli isa

HEINO MÜLSI

kaotuse puhul.

KÜ Nurme 24 elanikud

Südamlik kaastunne Ebele ja Reedale kalli isa

HEINO MÜLSI

surma puhul.

Inge, Kolka, Margit ja Marek

Sügav kaastunne Eha ja Einar Paumetsale perega armsa isa, äia, vanaisa ja vanavanaisa

LEOPOLD-GUNNAR TOBBI

surma puhul.

Ivakene Agro OÜ