

TERVIST!

IDA-VIRU MAAKONNA RAHVATERVISE JA TURVALISUSE NÕUKOGU VÄLJAANNE

Kuidas tervislikult toituda

Tervislikult söömine ei tähenda igavat toidulauda ja maitsevatest toitudest loobumist. Just vastupidi! See hõlmab endas tasakaalu, mille saavutad, kui sööd mitmekesiselt ja nii palju, kui su keha vajab. Nii saab keha kätte vajalikud toitained, et olla terve ja tegus.

Sellepärast ei olegi ükski toit tervislik ega ebatervislik, kasulik või kahjulik. Kõik sõltub kogustest ja söömise sagedusest. Süüa võid kõike, kuid õiges koguses!

Suur osa meist ei söö siiski tasakaalustatult ega soovitus-tele vastavalt, mida näitab ka Eestis tehtud toitumise uuring. Ei maksa siis imestada, et inimesed ei saa kätte õiges koguses toitaineid.

Selleks, et sinu toitumine oleks tasakaalus ja mitmekesine, peaksid sööma soovitusliku toidupüramiidi järgi.

Soovituslik püramiid näitab ligikaudsed toitute kogused, mida peaksid sööma ühe nädala jooksul, et sinu toitainevajadused oleksid kaetud. Püramiidil on toodud viis põhitoidugruppi, neist igast peaksid sööma midagi iga päev. Püramiidi tipuosas on aga magusad ja soolased näksid, mida organism toimimiseks ei vaja, ning neid tuleks süüa harva ja väikeses koguses.

Meedias liigub tervisliku toitumise kohta palju vastandlikku infot. Tuleb lihtsalt säilitada kaine mõistus ja meele pidada, et ei ole olemas superitoite, -toitumiskavasid või imevahendeid, mis oleksid pikemat aega jätkusuutlikud hea tervise saavutamiseks või kehakaalu langetamiseks.

Organism peab toidust saama nii elutegevuseks piisava koguse energiat kui ka kõik vajalikud toitained. Tasakaalustamata ja ühekülgse toitumisega tekkiv toitainete puudus mõjutab organismi heaolu mitmel viisil ja võib viia raskete haiguste tekkeni.

SELLEKS, ET SINU TOITUMINE OLEKS TERVISLIK JA TASAKAALUSTATUD

1. Söö vastavalt vajadusele

Toidust saab meie organism vajalikke toitaineid ja energiat. Nende vajadus sõltub vanusest, soost, eluviisist, tervise seisukorrast ja paljudest teistest teguritest.

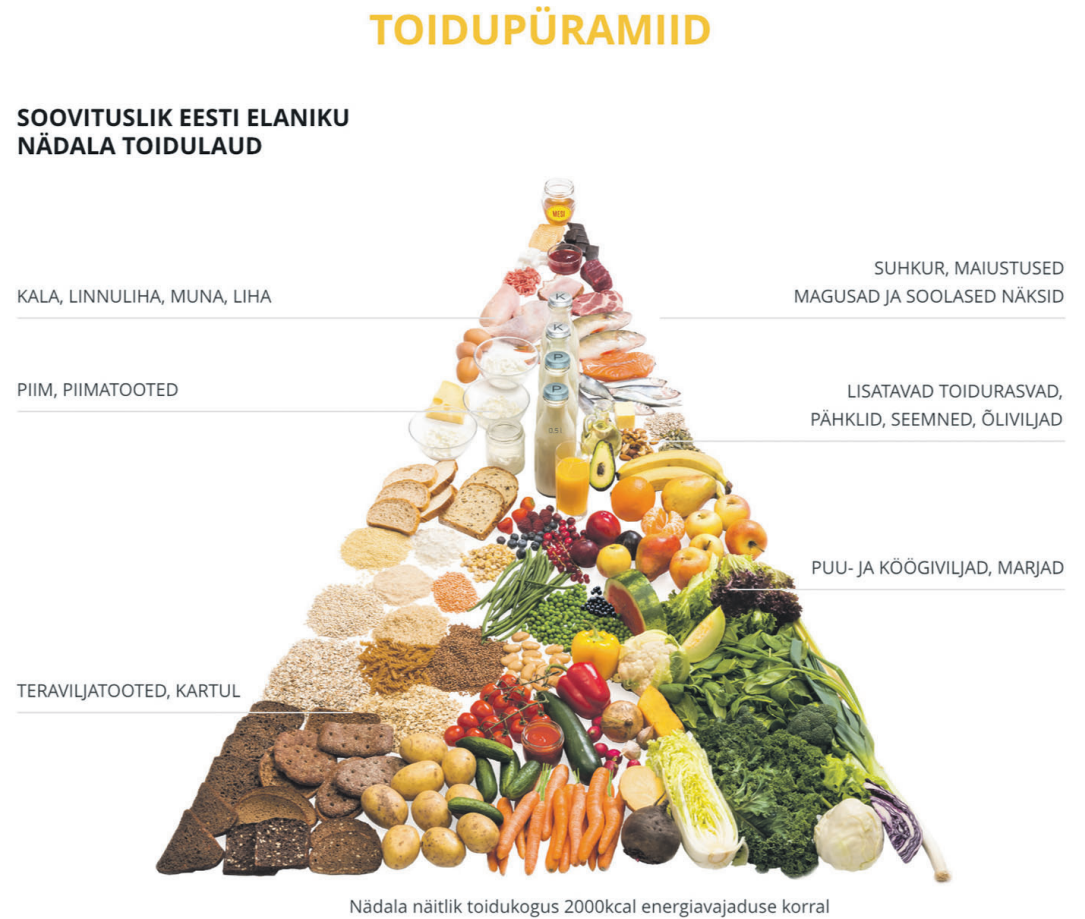
Valem on lihtne: söö nii palju, kui su organism vajab ja ära kulutab.

Energia kulub põhiainevahetusele (s.o hingamiseks, toidu seeditamiseks, mõtemiseks, südame tööks jne), kuid seda läheb vaja ka liikumiseks. Näiteks on teismelise energiavajadus suurem kui vanemas eas inimese oma, raseduse ja rinnaga toitmise ajal suureneb osa toitainete vajadus, füüsiliselt aktiivse inimese energiavajadus on suurem kui kontoritöö tegijal. Keskmiseks päevaseks energiavajaduseks loetakse naistel 2000 kcal ja meestel 2600 kcal.

Arvuta, kui suur on sinu organismi energiavajadus.

2. Söö tasakaalustatult

Tähtis ei ole mitte ainult energia, mida toidust saadakse, vaid ka see, et energia tuleks erinevatest toidainetest ning nende suhe oleks omavahel tasakaalus. Igal toital on organismis täita oma vajalik roll ning erinevad toidugrupid



Toidupüramiid näitab, mida tasub süüa vähem ja mida rohkem.

MIDA TULEKS SÜÜA ROHKEM JA MIDA VÄHEM

Rohkem:

- * täisteratooteid (leib, pudrud),
- * köögivilju, sh kaunvilju,
- * puuvilju ja marju,
- * värskest, jahutatud või külmutatud kalast valmistatud roogi,
- * pähkleid-seemneid.

Vähem:

- * magusaid piimatooted, nagu jogurtid ja kohukesed,
- * sea- ja veiseliha (eelkõige neist valmistatud küllastunud rasvhapete- ja soolarikkeid tooteid),
- * magusaid ja soolaseid näkse,
- * suhkrurikkaid karastus- ja mahlajooke.

dus mõjutab organismi heaolu mitmel viisil ja võib viia raskete haiguste tekkeni.

Üks tasakaalustamata toitumise tagajärg on ka kaaluprobleemid: kui organism ei saa toi-

MIS ON TOIDUPÜRAMIID

Eesti riiklikud toidusoovitused on esitatud toidupüramiidina, millel on toidugruppide soovituslikud toidukogused esitatud vahekorras, mis tagavad organismile vajalikud ained. Toidupüramiid näitab, mida süüa vähem ja mida rohkem.

Püramiidi järgi tuleks koguliselt rohkem süüa köögivilju, täisteratooteid, marju ja puuvilju, koguliselt vähem aga piimatooted, midagi toidugrupist kala-muna-(linnu)liha ning lisatavaid toidurasvu, pähkleid ja seemneid.

dust vajalikke aineid, siis organism sunnib meid rohkem sööma. (*Portaal toitumine.ee*)

ole asi nii hull, süüa võib kõike, kuid õigetes kogustes ja sageduses.

Viis põhitoidugruppi on kõik võrdselt olulised, kuid toidupüramiid näitab koguselised proportsioonid erinevate toidugruppide vahel. Eriti tagasihoidlik tasub olla väga soolaste, magusate ja rasvaste toitute ning alkoholiga.

4. Söö mitmekesiselt

Mitmekesine ja tasakaalustatud menüü peaks sisaldama toite erinevatest toidugruppidest, kuid varieerida tuleks toite ka ühe toidugrupi sees. Näiteks erinevad puu- ja köögiviljad sisaldavad erinevaid ja eri koguses vitamiine ja mineraalaineid. Süües mitmekesiselt, saad vajalikke toitaineid, organism on tervem ja täidab oma ülesandeid.

Väga tihti on ühekülgse toitumise põhjuseks rutiin ja harjumused. Aeg-ajalt tuleks toidusedel üle vaadata, et kogu aeg samu toite süües ei jääks toitumine ühekülgseks. Toitumine võib jääda ühekülgseks ka seetõttu, et inimene on teadlikult valinud osa toite mitte süüa või need talle ei maitse. Sel juhul tuleb hoolikalt jälgida, et vajalikud toitained saaks teistest toitudest siiski kätte.



Kuidas toetada ennast une ja puhkuse kaudu?

Uni on meile sama oluline ja vältimatu nagu hingamine, vee joomine ja söömine, sest une ajal taastuvad meile olulised kehafunktsioonid. Sellepärast tunnemegi end kehvasti, kui meie uni on häiritud. Aga sugugi vähem olulised pole ka väikesed puhkehetked päeva jooksul. Kuidas ikkagi võtta aega magamiseks ning leida võimalusi puhkehetkedeks? Selleks on mitmeid oskusi, mida saab õppida, ja põhimõtteid, mida järgida.

MTÜ Peaasjad on oma veebilehel Peaasi.ee välja toonud erisuguseid nippe ja toetamisviise, mida saaksid kas ise või koos meeskonnaga tööl, koolis või kodus proovida. Kujundasime ka vestluskaardid, mis toetavad une ja puhkuse teemaliste vestluste algatamist, ning lisasime mõned tegevusideed lastega kasutamiseks. Uuri lähemalt portaalist!

Siinkohal aga mõned soovitus, mida tasub järgida.

* Võtan endale iga päev teadlikult aega magamiseks. Panen endale kas või kalendrisse kirja, mis kell ma magama pean minema, et hommikuks oma unetunnid täis saaksin magatud.

* Enne uinumist (umbes tunni jooksul) lülitan kõik ekraanid välja ja teen midagi rahustavat.

* Kui muremõtted kipuvad mu und ja puhkehetki segama, määrان endale muretsemisaja (nt 20-30 minutit kindlal kellaajal päevas) ja teen lõdvestusharjutusi muretsemise vähendamiseks.

* Kui muremõtted ajavad mul öösel une ära, tõusen voodist üles ja teen natuke aega midagi rahustavat, seejärel proovin uuesti uinuda.

* Oma hea une toetamiseks panen tund aega enne uinumist õppimisasjad ja nutiseadmed kõrvale ning tegele millelegagi, mis mind rahustab ja lõõgastab: kuulan mõnusat muusikat, teen lemmikloomale pai, vestlen mõne pereliikmaga silmast silma, teen väikese jalutuskäigu värskes õhus.

* Liigun rohkem, vähemalt 150 minutit nädalas. Näiteks lähen iga päev jalgsi tööle või teen kodukontoris lõunapausi ajal väikese jalutuskäigu.

* Proovin olla palju õues ja looduses.

* Proovin äppide ja seadmete abil une/enesetunde hindamise asemel usaldada rohkem oma sisetunnet, nii

MTÜ PEAAJAD JA PORTAAL PEAASI.EE

- Tegeleb vaimse tervise edendamise, probleemide ennetuse, varase sekkumise ja häbimärgistamise vähendamisega meie ühiskonnas.
- Ühendab inimesi, kes hoolivad vaimsest tervisest.
- Tahame, et vaimne tervis oleks nii tavaline ja nähtav osa meie elus, nagu pea on meie keha osa. Soovime, et kõik inimesed teaksid, et neil on vaimne tervis, mida oluliseks pidada ja mille eest hoolit kanda.
- Lisainfo portaalis Peaasi.ee

saan vähendada unega seotud muremõtteid.

* Tõmban korra oma igapäevamõtetest hinge ja lähen hoopis mängima. Kes ütles, et ainult lapsed võivad mängida? Müra elukaaslasega, kõdita ja naeruta teda, nii et korra kõik ümbritsevad ununeb. Tee endale peegli ees totakaid nägusid, kuni sa ei suuda enam naeru tagasi hoida. Peaasi, et oleks tore!

* Määrان telefonis endale vajaliku magamamine- ja ärkamisaja, mis tuleb mulle vaikselt meelde, millal on õige hetk. Keha vajab rutiini.

* Loen enne magama minemist. Oi kui hea uni tuleb! * Kas mul on õige padi? Äkki need õised vähkremised on just seetõttu, et padi on oma elu ära elanud? Poputa ennast uue sobiva padjaga!

* Võta keset päeva üks teadlik jõudehetk, kas või kogu perega. Las kohustusel ootavad viis minutit.

* Kas sul on vahel mõte, et puhkamine ja lõõgastumine tuleb pingutuse ning eriti toimeka tegutsemisega ära teenida? Proovi sellest vähemalt selleks nädalaks lahti lasta. Puhkamine on baasvajadus, ükskõik, millega sa oma päevi sisustad.



Kasulik on teha keset päeva pooltunnine uinak.

SCANPIX