

## TERVISLIKUD LÕUNA- JA ÕHTUSÖÖGID

Angela Ling, toitumisenõustaja

Artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr. 5, 2012.

"Mida me täna lõunaks/õhtuks sööme? Ma panin kartulid juba keema!" Kas tuleb tuttav ette? Kui mõtleme lõuna- või õhtusöögile, tähendab see sageli seda, missugust liha me täna kartuli kõrvale sööme. Seda kinnitavad Statistikaameti leibkonnauuringud, mille kohaselt on Eesti elanike peamisteks toiduaineteks kartul, piim, leib, sai, suhkur, õunad (2004. aasta andmed). Sama uuringu järgi tarvitati liha, kala ja muna kolmandiku võrra rohkem kui oleks kasulik, puu- ja köögivilju aga tarvitati soovitatust poole vähem.<sup>1</sup>

Ka Tervise Arengu Instituudi hiljutine uuring näitas, et soovitatava koguse viis ja enam portsjonit puu- ja köögivilju sööb iga päev vaid 10% inimestest. Veerand elanikkonnast (24%) piltlikult öeldes teietavad puu- ja köögivilju ehk ei söö neid praktiliselt üldse, pooled Eesti inimestest (49%) aga söövad ainult ühe või kaks portsjonit puu- ja köögivilju päevas".<sup>2</sup>

Kui rääkida inimestega tervislikust toitumisest, siis sageli võib kuulda sellist vastust: "Ma juba söön tervislikult, sest söön natuke kõike." Kahjuks, nagu näitavad uuringud, käib see "natuke" kõige tervislikumate toiduainete - köögiviljade, puuviljade ja kaunviljade kohta. Tavaliselt hoolitsetakse selle eest, et kodus oleks lihatooteid, piima, juustu, leiba-saia, kartulit, porgandit ja kapsast (seda on näha ka poes, kui ostukorvide sisu vaadata). Niisugusest valikust on tõesti raske piisavalt mitmekesisist ja tervislikku toitu valmistada.

Mis siis muudaks meie päeva peamised söögikorrad – lõuna- ja õhtusöögi tervislikumaks? **Lõuna- ja õhtusöögi neli põhikomponenti** peaksid olema 1) köögiviljad, 2) teraviljad, 3) kaunviljad, 4) liha ja kala. Vaatleme, kuidas neid komponente mitmekesistada.

### Köögiviljad

Köögiviljade söömise nimel tasub tõesti pingutada, sest peale hea tervise teevad need meid ka õnnelikumaks. Warwicki ülikooli ja Dartmouthi kolledži teadlased leidsid oma hiljutises uuringus, et kui füüsilise tervise tagamiseks tuleks süüa viis portsjonit puu- ja köögivilju päevas, siis õnnetunde saavutamiseks tuleks portsjonite arvu suurendada seitsmele<sup>3</sup> (1 portsjon on umbes 80 grammi puu- või köögivilja). Uuringu käigus vaadeldi 80 000 inglase toitumisharjumusi ja heaolutunde kujunemist ajavahemikus 2007-2010.

Peale kapsa, porgandi ja peedi on olemas palju muidki imelisi köögivilju. Külmkapis võiks alati olla vähemalt 3-4 köögivilja vabal valikul: paprika, varsseller, juurseller, suvikõrvits, lillkapsas, brokoli, porrulauk, fenkol, sibul, küüslauk jt. Samuti värsket salatimaterjali: erinevad kapsad, lehtsalatid, spinat, tomat, kurk, redis, idandid, avokaado jne.



Kõrge glükeemilise koormusega ehk veresuhkru taset rohkem mõjutavaid köögivilju – kartul (eriti püree-, frii- ja ahjukartul), maguskartul ehk bataat, jamss, pastinaak ja muskaatkõrvits - võiks süüa harvem ja korruga vähem. Väiksemas koguses tarbida ka kaalikat, naerits, porgandit, nuikapsast, peeti ja kõrvitsat. Üheks söögikorraks piisab näiteks kahest väiksemast kartulist. Ning kindlasti ei sobi kartuliga toidu kõrvale lisaks võtta näiteks saia ega süüa peale kooki.

## **Teraviljad**

Teraviljadest võiks eelistada täisteratooteid nagu täisterariis ja –rukis. Toidulauda võiks aga rikastada ka teiste väga maitsvate ja toitvate täisteraviljadega: tatar, hirss, kinoa, oder. Siis ei pea iga toidukorda täiendama kartuliga.

## **Kaunviljad**

Oad, läätsed ja herned on võrratud vitamiinide, mineraal- ja kiudainete ning valgu allikad. Nad on nii toitainerikkad, et neid on isegi nimetatud „tervislikuks lihaks“. Kui kaunvilju kombineerida teraviljadega, saame kätte kõik inimorganismile vajalikud aminohapped. Samuti täidavad kaunviljad kõhu pikaks ajaks, nii et peatselt pärast sööki ei teki tunnet, et "tahaks veel midagi head".

Kahetsusväärset tulevad kaunviljatoitudest enamasti meelde vaid rohelised hernekaunad suvel ja hernesupp vastlapäeval. Kui pole harjumust kaunvilju tarvitada, oleks sobiv alustada läätsedest, mida ei pea eelnevalt leotama, need keevad hernestest kiiremini ja on kergesti seeditavad. Pruune ja rohelisi läätsi võiks enne muu toidu sisse panekut eraldi keeta, sest nende keeduveedelik värvib toidu ebaisuäratavalt tumedaks. Läätsedest saab teha maitsvaid võileivakatteid, neid võib lisada suppidesse, pirukatäidistesse, salatitesse ja pastakastmesse (liha asemel või ka koos lihaga). Samuti on lõuna- ja õhtusööki lihtne kasutada aedube (sobivad ka konservoad). Põldubadest saab teha maitsvaid kotlette ning oasuppi. Kaunviljade hulka kuuluvad ka sojatooted ning väga hea toitainelise koostisega kikerherned.

## **Liha ja kala**

Linnuliha, punane (soovitavalt mahelooma) liha, muna ja kala on head loomsete valkude allikad. Terviseriskide vähendamiseks on aga oluline vältida liha liigset tarvitamist. Liha ja kala võiks süüa mitte rohkem kui üks kord päevas. Kui neid süüakse lõunasöögi, võiks õhtuks valida kaunviljatoidu; kui aga lõunaks on taimne toit, võib liha ja kala koos köögiviljadega tarvitada õhtul.

See on kooskõlas soovitusel, et kuni 85% päevatoidust võiks olla taimne toidukraam ja 15% loomne toit.<sup>4</sup> Valkudega tuleks katta umbes 15% päevasest toiduenergiast. Kuna tavalisest tarbitakse liiga palju loomseid valke ning liiga vähe taimseid, võiks suurendada just taimsete valkude osakaalu.<sup>5</sup> Ka sportlastele ja raske kehalise töö tegijatele kehtib soovitus, et põhiline energia peaks tulema liitsüsivesikutest.<sup>6</sup>

## **Mida siis konkreetselt ette võtta?**

Alustuseks võiks harjumuspärastele suppidel ja hautistele lisada köögi- ja kaunvilju, näiteks sobivad

- frikadellisupile rohelised oad, värsked kapsas, varsseller,
- klimbisupile lillkapsas, rohelised herned, porrulauk,
- peedisupile juurseller, varsseller, suvikõrvits, keedetud punased oad,
- kalasupile mais, paprika, varsseller, porrulauk,
- kanasupile varsseller, tomat, kikerherned,

- värskekapsa-hakklihahautisele porgand, suvikõrvits, porrulauk, paprika,
- hakklihakastmesse porgand, paprika, suvikõrvits, rohelised oad,
- ühepajatoidu sisse keedetud oad või kikerhersed, tomat, varsseller, suvikõrvits.

Mõnikord võiks köögivilju panna supi sisse nii palju, et kartuli saab üldse ära jätta.

Kui tundub, et köögiviljad eriti ei maitse, võib asi olla selles, et nad on keedetud lödiks või on lihtsalt maitsestatamata. Sellisel juhul oleks hea õppida tegema vokiroomasid, mis tähendab köögiviljade kergelt kuumutamist ja maitsestatamist näiteks sojakastme, tšillikastme, ingveri, küüslaugu ja sidrunimahla. Tähtis on, et köögiviljad jääksid ka kuumtöötlemisel krõmpsuvaks. Veel üks võimalus on valmistada ahjuköögivilju vähese oliiviõli, meresoola, pipra, küüslaugu ja ürtidega (tüümian, pune, basiilik, rosmariin, petersell jne). Kergelt aurutatud või ahjus kuumutatud köögiviljade maitsestatamiseks võib veel proovida seesamiseemneid, sidrunimahla või õunaäädikat, sojakastet, sinepi-õli-mee-sidrunimahla kastet jne. Samuti saab köögivilju pärast aurutamist riivjuustuga ülepuistatuna ahjus kergelt kuumutada. Niimoodi võivad ka lapsed näiteks rohelisi oakaunu armastama hakata.

Õhtuti on tavaliselt kiire, see aga annab taimetoidule veel ühe eelise, sest köögiviljad ja läätsed valmivad kiiremini kui liha. Kodus võiks kiirete argipäevaroogade valmistamiseks alati käepärast olla oa- ja kikerhernekonserved, purustatud tomateid ja tomatipüreed, hädajuhusteks külmutatud köögivilju.

Rohkesti ideid võib leida kodumaistest kokandusportaalidest ja -ajakirjadest, kust võiks näiteks otsida järgmiste toitude retsepte:

- püreesupid (lisage neile serveerimisel tooreid tükeldatud köögivilju ja seemneid)
- vokitud köögiviljad lisanditega (kana, kala, läätsed, kikerhersed, tofu, teravili, täistera-makaronitooted)
- ahjuköögiviljad (porgand, peet, kaalikas, porrulauk, sibul, küüslauk)
- täidetud köögiviljad (suvikõrvits, paprika, tomat)
- soojad salatid
- lahtine köögiviljapirukas (täisterajahust põhjal, ka tatraajahust)
- köögivilja- ja lääts-pajaroad

### **Lõuna- ja õhtusöögid võiksid koosneda järgmistest kombinatsioonidest:**

Klassikaline praad: teravili + liha + kuumtöödeldud köögiviljad + salat

Vegetaarlaste praad: teravili + kaunvili + köögiviljad

Supp + salat + viil leiba

Külm või soe salat lisandiga (liha, kala, juust, oliivid) + viil leiba või täisteramakarone

Lahtine ahjupirukas köögivilja-munakattega + salat

Lihapirukas + puljong + salat

Köögivilja- ja/või läätsesautis + salat

### **Kokkuvõtteks:**

**1. Rohkem köögivilju** (soovitavalt erinevat värvi ja vähemalt 5 portsjonit päevas (500g))

**2. Iga päev kaunvilju** (1-2 portsjonit päevas)

**3. Liha ja kala mitte rohkem kui üks kord päevas**

**4. Lõuna- ja õhtusöök peaksid olema vastavalt kolmas ja viies söögikord päevas** (lähtudes põhimõttest, et süüakse kolm põhisöögikorda ja kaks oodet).

**5. Järgima peaks taldrikureeglit:** ¼ taldrikust teravilja, kaunvilja või tärklikerikast köögivilja; ¼ liha või kala; ½ muud köögivilja (nii toorelt kui kuumutatult). Kes ei soovi süüa tärklikerikkaid toiduaineid ja loomset valku ühel toidukorral, võib liha asendada tera- ja kaunviljaga.

**6. Lõuna- ja õhtusöögi peale ei sööda magustoitu ja puuvilju** ega jooda ka puuviljamahla. Seedimise hõlbustamiseks ja veresuhkru tasakaalustamiseks peaksid need olema eraldi toidukorrad või vahepalad.

7. Kõige parem on, kui **lõuna- ja õhtusöögi kõrvale ei joodaks vett ega piimatooteid**, viimased võivad jääda näiteks koos marjadega vahepalaks või hommikusöögi juurde. Vett on soovitatav juua pool tundi enne sööki või söögiaegade vahel.

**8. Õhtusöök võiks olla kergem kui lõunasöök**, võimaluse korral taimne ja mitte hiljem kui 3 tundi enne magamaminekut.

### **Viited**

<sup>1</sup> Tervise Arengu Instituut, Eesti Toitumisteaduse Selts. Eesti toitumis- ja toidusoovitused, Tallinn 2006, lk 10-11.

<sup>2</sup> Tarkmeel, A. Kodanikud, ärگاهe! Algab söömisvõistlus - Saaremaa Terviseleht, 20.09.2012, lk 4.

<sup>3</sup> Blanchflower, D. G., Oswald, A. J., Stewart-Brown, S. Is Psychological Well-Being Linked to the Consumption of Fruit and Vegetables? - Soc Indic Res DOI 10.1007/s11205-012-0173-y

<sup>4</sup> Zilmer, M., Kokassaar, U., Vihalemm, T. Normaalne söömine. AS Bit, 2004, lk 62

<sup>5</sup> Tervise Arengu Instituut, Eesti Ämmaemandate Ühing. Rasedate ja imetavate emade toitumis- ja toidusoovitused, Tallinn 2007, lk 7.

<sup>6</sup> Kokassaar, U., Vihalemm, T., Zilmer, M., Pulges, A. Inimtoidu loomulikud ja sünteetilised komponendid. Tartu, 1996, lk 34.