

ANNELY SOOTSI KOOLITUS
TERVISEKOOL

Hiinlaste toitumine

Lõputöö

Tiiu Kork Tallinn 6
2014

Sisukord

Sissejuhatus

1. Hiinlaste suhtumine toidusse
2. Hiinlaste tasakaalustatud toitumiskontseptsioon
 - 2.1. Yin ja yang
 - 2.2. Toitainete termiline koostis
 - 2.3. Aastaaegade tähtsus
 - 2.4. Inimese individuaalse eripära arvestamine
 - 2.5. Eluliselt tähtsad organid
 - 2.5.1. Magu
 - 2.5.2. Põrn
3. Toidu valmistamine
4. Traditsiooniline Hiina toidukord
 - 4.1. Juhtnöörid sööjale

Kokkuvõte

Kasutatud kirjandus

Sissejuhatus

Olles õppinud aasta jagu tervislikku toitumist, tahtsin uurida, kuidas hiinlased toituvad. Palju räägitakse Hiina meditsiinist, massaažist, nõelravist; paljud tegelevad tai chi ja qi gong'i harjutustega, üha enam jälgitakse seda, millal jõuab kätte Hiina uusaasta, ollakse kursis Hiina horoskoobiga jne. Selle meist kaugel asuva maa kultuur on tulnud eestlastele üha lähemale. Teame seda, et hiinlane elab palju tervislikumalt ja loodusega rohkem kooskõlas kui mõned teised rahvad. Tihti imestame selle üle, et kuigi hiinlased söövad palju riisi, on nad väga saledad. Hiina rahvastikust on ülekaalus 5,7 %, eestlastest 20,6 %. Üheks tähtsaimaks hea tervise kriteeriumiks on hiinlastel õige toitumine. Toitumisele omistavast tähtsusest kõneleb ka see, et Hiinas kiri „ toit“ koosneb kahest märgist – inimene ja täiustama. Hiinlased, kes on kaua elanud rasketes kliimatilistes, majanduslikes ja sotsiaalsetes oludes, on tänu Hiina meditsiini toitumisõpetusele teinud imet. On ju Hiinas sagedased üleujutused, taifuunid, maavärinad, põuad, kõrge õhusaaste. Samas kulutab riik SKP –st tervishoiule 5,2 %, Eestis on see 6,0 % (2011). Samuti on Hiinas arste 1000 elaniku kohta 1,46, Eestis 3,34 arsti (2010).(1)

Oma töös uurin hiinlaste suhtumist toidusse, seda, millest koosneb nende tasakaalustatud toitumiskontseptsioon, võrdlen seda enda õpitud teadmistega tervislikust toitumisest, kirjeldan hiinlaste tavalist toidukorda ja nende toiduvalmistamise viise. Samuti annan mõned juhtnöörid sööjale.

1. Hiinlaste suhtumine toidusse

Hiinlased on ammustest aegadest püüdnud elada loodusega kooskõlas ja mõista inimkeha. Ei saa rikkuda looduseadust, kahjustamata oma tervist. Väga suur osa selles on õigel toitumisel. Dr. Sun Shimiao (590 – 692 pKr) oli üks esimesi, kes rääkis sellest, kui efektiivsed võivad olla tavalised toidud, kui neid valmistatakse ja kasutatakse õigesti. Pärast kuus aastakümnet kestnud uurimist kirjutas dr. Sun raamatu „ Hindamatud retseptid.“

Toitu seostatakse Hiinas üldise heaoluga ja juba ammu saadi aru, et toiduained ei ole üksnes naudingu allikas, vaid mõjuvad õigesti kasutatuna kehale ka tervistavalt. Hiinlased on uurinud toidu mõju kehale läbi sajandite ja loonud seosed toitumise ja meditsiini vahel. Selline ravitoitlustusõpetus on omaks võetud ka igapäevases toiduvalmistamises.

Hiina dieetravi töötati välja 1200 aastat tagasi, aga need põhimõtted kehtivad ka tänapäeval. See tõestab, et nende lahendused põhinevad terasel sajanditepikkusel jälgimisel ning seepärast need ongi nii praktilised, efektiivsed ja hindamatud. Hiinas on populaarne uskumus, et söömine, kui kõht on tühi, on juba ise ravimine ning mittedöömine, kui kõht ei ole tühi, on samuti ravim. Hiinlased usuvad ka, et taimed ei toida nii hästi kui muud toiduained. Hiina looduslik tervishoid on ainulaadne selle poolest, et ta on loomulik, ennetav, holistlik ja põhjusteni tungiv. Kui hiina patsient läheb arsti juurde, küsib ta: „Missugust toitu ma peaksin sööma?“ Hiinlased on kaua aega teadnud, et toit võib tekitada haigusi, aga neid ka ravida. Õiged toiduained võivad vallandada iseenesliku tervenemise ja teevad sageli paremat tööd kui moodsad ravimid.(2)

Ka lääne toitumisteadus on avastanud hiina köögi tüüpiliste toiduainete mõnede väärtuslike komponentide mõju ja neid töötlemata asunud – nt. soja ja raviseen. Läänelik toitumisõpetus jagab toiduained selle järgi, milline on nende toitainete – ja vitamiinidesisaldus. Hiinas vaadatakse rohkem seda, kuidas need suudavad haigusi ennetada ja ravida. Hiina toidusedelis on traditsiooniliselt ülekaalus taimetoidud. Juba 3. sajandil eKr kirjutati klassikalises teoses „Neijing“, et tervislik toit põhineb viljadel (riis, nisu, hirss ja kaer), ubadel ja hernestel. Nende kõrval kasutatakse lisatoiduna aedvilju ja puuvilju ja võimalikult vähe veini ja liha ning rasvaseid toite. Nii saab keha vajalikud toitained kätte ja ühtlasi välditakse rasvase liha ja kange alkoholi poolt põhjustatud haigusi. Samas ei tähenda see seda, et lihast ja kalast peaks üldse loobuma, ka need on inimesele kasulikud. Aga need on lisatoiduks, mille hulka peab täpselt arvestama.

2. Hiinlaste tasakaalustatud toitumiskontseptsioon

Hiina tasakaalustatud toitumiskontseptsioonis ei räägita valkudest, kaloritest, vitamiinidest, ensüümidest, mineraalidest. Selle asemel räägitakse Hiinas toidu maitsest ja kvaliteedist, yin`i ja yang`i tasakaalust, toidu olemusest, kas see on kuum, soe, jahe või külm ja sellest, missugusel aastaajal ja millistes kliimaatilistes tingimustes mida süüa. Aastaaegu on viis: kevad , suvi, hilissuvi, sügis ja talv. Ka suundi on viis: põhi, lõuna, ida, lääts ja keskkoh. Kõik see jagatakse viie elemendi: puu, tuli, maa, metall, vesi vahel vastavalt nende loomusele. Seega ümbritsevas keskkonnas, inimeses endas ja toidus olevad elemendid mõjutavad pidevalt üksteist ja loovad olukorra, kus oled terve või haige.

2.1. Yin ja yang

Taoism on teooria kogu looduse tasakaalust. Taoistliku maailma põhilised jõud on yin ja yang. Yin tähendab: naiselik, passiivne, külm, pehme, märg, tume, salapärase, ähmane, pilvine, liikumatu. Yin sümboliseerib pimedust, vett, ööd, kuud, vaikelu, sisemust, ettevaatlikust, melanhooliat jne. Yang on positiivne mehelik jõud, mis on omane kõigele aktiivsele, kaasalöövale, soojale, tugevale, eredale, püsivale, päikesele, liikumisele, välisele, vaprussele, tegutsemisele, rõõmsameelsusele. Yangi iseloomustab sära, erodus, agressiivsus, positiivsus, optimism jne. Iga elav organism allub nendele põhimõtetele. Inimkeha aktiivsed ja dünaamilised protsessid, nagu söömine, seedimine, ainevahetus on yang. Passiivseid funktsioone, nagu hingamine ja vereringe, nähakse yin-ina. Inimese kehas olevad yin ja yang mõjutavad teineteist pidevalt ning üks suureneb alati teise arvelt. Harmoonia leidmine on unistus, mille poole pidevalt püüelda. Pikas perspektiivis võib tasakaalutus viia haiguste tekkeni: organid ja meridiaanid sisaldavad liiga vähe või liiga palju yini või yangi: ühes või mitmes organis valitseb ülekuullus või tühjus.

Yang`i lisav võtte toitumises on näiteks see, kui lisame salatisse vürtse, sibulat, murulauku. Need ei lase salatil organismi liialt jahutada. Tomatisalat sibula või punega on näide sellest, et me kasutame seda võtet ka läänes ilma selle tagamaid teadmata. Yang`i lisav võtte on juurviljade pikk keetmine, vorkimine või ahjus küpsetamine. Et tekiks tasakaal, võib mõnele toidule lõpus lisada toorest köögivilja.(3) Pikk keetmine on yang (kuum) , aga ainult yang toit ei sobi, siis ei ole tasakaalu, siis värsket juurde, et oleks yini (külm) ka.

2.2. Toitainete termiline koostis

Toidud on oma energeetiliste soojusomaduste poolest kuumad, soojad, külmad, jahedad ja neutraalsed. Need ei viita tegelikult tarbitava aine füüsilisele temperatuurile, vaid tähistavad hoopis toidu – või koostisaine põhiomadusi pärast seda, kui see on alla neelatud ja seeditud. Näiteks, tassitais auravat teed võib tekitada kehas soojendava efekti, kuid teed peetakse tegelikult hoopis „ külmaks“ ürdiks ja seda kasutatakse keha jahutamiseks, rasvade

põletamiseks ja seedimise soodustamiseks. Külmad ja jahedad toidud jahutavad, kuumad ja soojad soojendavad. Kuumade ja külmade toitude eristamine on sageli intuitsiooni küsimus. Erinevates väljaannetes on see jaotus ka pisut erinev. Kuumad ja soojad termilised omadused vastavad alati yang`ile ning külmad ja jahedad toiduained on yin. Ühesuguse termilise mõjuga toiduainete liigne eelistamine, näiteks toortoidu puhul, toob kaasa energeetilise tasakaalutuse ja seega ka haigused. Hiina toitumisõpetuse kohaselt tähendab toiduainete termiline kombineerimine seda, et tugevneks võrdselt yin ja yang ning energeetiline tasakaal säiliks või taastuks.

Külmad: banaan, greipfruit, pirn, mango, toores tomat, arbuus, bambusevõrsed, seller, varsseller, avokaado, kurk, salat, vähid, merevetikad, jogurt, kodujuust, sool, sojatooted, baklažaan, valge pipar.

Jahedad, värskendavad toiduained toetavad kehamahlade teket ja vereloomet ning annavad niiskust limaskestadele ja kudedele. Siia kuuluvad õun, mandariin, maasikas, tomat, mungoad, hirss, nisu, nisukliid, metsik riis, piparmündilehed, spinat, redis, seesamiõli, tee (eriti roheline), brokoli, munavalge, vasikamaks, sardiinid, seemned, mesi, jäätis, jahe vesi, õlu, aurutatud toidud.

Kuumad toiduained mobiliseerivad vastupanujõu ja takistavad kehas külmatunde tekkimist. Kuumi toiduaineid võib süüa väikestes kogustes, sest liigne söömine põhjustab sisemise kuumuse, yangi ülekülluse. Siia kuuluvad kaneel, kuivatatud ingver, must pipar, paprikad, basiilik, Cayenne`i pipar, karri, koriander, kardemon, muskaat, apteegitill, sinep, pruunid läätsed, sojaõli, nelk, angerjas, küüslauk, kanarasy, searasy, meriforell, lõhe, viski.

Soojad toiduained soojendavad keha, neid võib võrreldes kuumade toiduainetega süüa suuremas koguses. Siia kuuluvad kana ja broiler, kalkun, lambaliha, sink, loomaliha, jännes, või, kitsepiim, vasikaliha, anšoovis, silk, krevetid, jõekarbid, kaer, speltanisu, kinoa, šokolaad, kakao, kohv, keedetud must sõstar, petersell, datlid, kirss, ženšenn, värske ingver, porru, sibul, spargel, kibuvitsamarjad, rosmariin, päevalilleseemned, äädikas, Kreeka pähkel, maapähkel, piparmünditee, kõrvits, suvekõrvits, punased oad, seesamiseemned, keedetud tomatid, linnased, punane vein ja kange alkohol, röstitud, grillitud, praetud ja suitsetatud toidud.

Neutraalsete toiduainete mõju on tajutav pikaajalise heaolu kasvuna. Kuna neutraalsed toidud ennetavad energeetilist tasakaalutust, peavad nad moodustama kõige suurema osa toidust. Siia kuuluvad hirss, tume riis, lihvitud riis, rukis, tatar, mais, kartul, kaalikas, porgand, punapeet, lehmapiim, enamik juustusid, mandlid, kookos, ploom, papaia, viigimari, aprikoos, ananass, vaarikas, mustikas, viinamari, hernerid, oliivid, kapsas, lillkapsas, heeringas, tuunikala, valge suhkur, kuum vesi.(4)

2.3. Aastaaegade tähtsus

Tervise sisukohast on väga oluline toituda aastaajale vastavalt. Toiduaineid, mis on kergelt soojendavad või jahutavad ja termiliselt neutraalsed, võib süüa haiguslike tagajärgedeta igal aastaajal. Toiduaineid, mis avaldavad võimsat soojendavat või jahutavat mõju, külmad ja kuumad, ei tohiks tarbida „valel“ aastaajal, et mitte suurendada ilmastiku mõju. Hiina vanas talupojakultuuris on toetunud Päikese asendi jälgimisele ja Päikeseaasta jaguneb 24 perioodiks (jieqi), mille pikkus on 15 – 16 päeva. Igal sellel perioodil on oma nimi ja välja töötatud oma käitumisreeglid, harjutused ja toitumine. Näiteks esimesel perioodil, mis on kevade algus 4. – 5. veebruaril, on kasulik süüa kergeid ja mahedaid toiduaineid nagu kartul, muna, loomaliha, lahja sealiha, kala, maapähklid, seesamiseemned, mesi, piim, porgand, mungoa võrsed ja tofu. Siis vajab keha väherasvaseid toiduaineid ja vitamiini – ja mineraalaineterikast toitu, kõige enam värsket puuvilja ning esimesi kevadel valmivaid köögivilju nagu spinat, varsseller, võilillelehed ja Hiina kapsas. Rõhk on sellel, et vabastada keha talvel kogutud rasvast ja puhastada maks jääkainetest. Mitte vähem tähtis on ka emotsionaalse ja hingelise tasakaalu saavutamine. Teisel perioodil, mille nimetus on vihmavesi, 18. – 19. veebruaril, arvestatakse ilma muutusega, toitumises maksa ja põrna koostööle (riisipudru erinevad retseptid, kuhu on lisatud võilille ja muid marju), ka harjutused muutuvad. Kolmas periood, 5. – 6. märts, mille nimetus on putukad ärkavad, arvestatakse ilma soojenemisega, toitumisega toetatakse organismi vastupanuvõimet. Hiinlane ei haara C – vitamiini järele vaid keedab põldvutisupi või teeb jamsijuurest keedust, et tugevdada immuunsust. Kokku tuleb neid perioode siis 24, kus liigutakse edasi loodusega käsikäes, muutes vastavalt toitumist ja käitumist.(5)

Suvel väldivad hiinlased suurtes kogustes kuumi toiduaineid ja keskenduvad jahutavatele toitumisele. Jääkülmi jooke peetakse Hiinas tervistkajastavateks. Seepärast juuakse ka suvel kuuma teed ja vett, mille tulemusena saavutatakse jahutav efekt. Kuumust vähendavad kehas enamik aedviljasorte ja salateid, kodumaised puuviljad, sojaidud, tofu, nisu, linnuliha, part ja kalkun. Hea kombinatsioon, mis seedetrakti külmusega ei koorma, on näiteks salatid praetud seente või röstitud pähklitega.

Sügisel mõtleb hiinlane sellele, kuidas talveks keha tugevdada. Peaks sööma palju õunu, lehtköögivilja, Hiina kapsast ja teisi rohke veesisaldusega toiduaineid. Teravaid, kuivatatud ja tuliseid vürtse peaks tarvitama vähem.

Talvel, kui külma mõju väljastpoolt on eriti tugev, tuleb süüa kuumi ja soojendavaid toiduaineid, milleks on teravad vürtsid, ingver, tšilli, puuviljadest aprikoos, ananass, aedviljadest apteegitill, paprika, valge rõigas, lambaliha ja kõik grillitud tooted.

Meil Eestis tuntakse mõjusa külmavastase vahendina tsitrusvilju ja kuuma piima meega. Hiinlaste ettekujutuse järgi on nendel just vastupidine efekt. Tsitrusviljad oma kõrge C – vitamiini sisalduse tõttu on mõjusaks vahendiks külmetumise vastu võitlemiseks, aga kui

juba ollakse külmetunud, siis soodustavad nad sisemise külma tekkimist, ja toime on vastupidine. Piim aga soodustab lima tekkimist, mis halvendab haiguse sümptomeid. Külmetumise vastu võitlemiseks ja raviks sobib väga hästi küüslauk ja ingver.(6)

Ka Hiinas on moodsa elustiiliga kaasnev kiirustamine varju jätnud paljud neist reeglitest. Kuna aga traditsioonid on väga tugevad, siis järgivad inimesed neid pigem ebateadlikult.(7)

2.4. Inimese individuaalse eripäraga arvestamine

Toidusedel kohandatakse inimest, tema vanust ja sugu arvestades. Kerge toit sobib kõigile, aga. Eriti palju süüakse riisi riigi lõuna osas, kus see on igapäevase menüü osa. Põhja pool süüakse rohkem ka pelmeene, lapšaad ja sai,(mis ei ole meie saia sarnane – hiina keele õpetaja info). Lapse puhul arvestaks mao ja soolestiku tundlikkusega. Lastele antakse alguses väga lahjat riisitummi (shi fan), mis on Hiina laste toidusedeli põhikomponent. Tummi valmistatakse ühest osast riisist ja viiest kuni kuuest osast veest. Segu hautatakse 4 – 6 tundi. Vead lapse toitumise juures võivad tuua tõsiseid tagajärgi. Kui laps sööb ja joob liiga külma, põhjustab see lima teket, millest võib tekkida nohu, köha või kõhulahtisus. Lima tekib palju piimatoodetest, eriti veel siis, kui neid kombineeritakse jahutavate puuviljadega nagu banaan. Seetõttu on laps vähem ergas ja vastuvõtlik. Et lapsest ei saaks suurt magusamaist, harjutatakse neid teravilja ja köögivilja loomuliku magususega. Teraviljapudrud sisaldavad rohkesti rauda, piimatoodete lisamine aga pärsiks raua imendumist. Samuti ei ole väikelastele liha söömine hädavajalik, lapsed, kes vajavad liha, harjuvad sellega järkjärgult väikseid koguseid tarbides.

Tänapäeva koolilaste hulgas on väga palju aneemiat, päeva alustatakse ilma hommikusöögita. Hommik aga on aeg, kus magu ja põrn töötavad kõige aktiivsemalt ning soe teraviljasöök on organismile kõige kasulik. Seal on kõik kasulikud mineraalid ja aeglaselt imenduvad polüsahhariidid.

Keskeas, kui neerud nõrgenevad, on tähtis vältida praetud, grillitud, fermenteeritud ja loomu poolest kuumi toite, et põrn ei nõrgeneks. Vanaduse lähenedes, kui magu ja soolestik nõrgenevad, tuleks toidusedel muuta täiesti taimseks, et kergendada seedimist. Rasvased, kõvad, toored ja külmad toidud on eakale kahjulikud.(8)

Muistsed Hiinlased arvasid, et inimesed ise sünnivad erinevate energiatüüpidenä, millel on tihe seos toitumisega. Igal inimesel on talle iseloomulikud omadused, kui asi puudutab kehaehitust, yini ja yangi, kuuma ja külma, niisket ja kuiva. Seetõttu on toitumise tasakaalustamisel väga oluline teada isiklike omadusi, et tasakaalustada liigset ja rikastada puudujäävat. Näiteks punaka jumega saledat inimest, kes eelistab soojadele jookidele ja toidule külmi, peetakse kuumaks (yang – jahutab sisemist kuumust). Selline inimene saavutab optimaalse tervise, kui tasakaalustab oma loomulikke kalduvusi külmade ja

jahutavate toitudega. Seega need inimesed, kes kalduvad rohkem yin'i poole, peaksid sööma „sooje“ toite, et tasakaalu saavutada ja teised „jahedaid“ toite. Seetõttu on toitumise tasakaalustamisel väga oluline teada isiklike omadusi, sest nii saab tasakaalustada liigset ja rikastada puudujäävat.

Kõige sellega arvestamine tähendab mitmekesist menüüd, mis kindlustab kõikide vajalike toitainete tarbimise mõõdukas koguses.

2.5. Eluliselt tähtsad organid

Toiduained jagatakse ka maitse põhjal viide kategooriasse - hapu, mõru, magus, terav ja soolane. Maitsete tasakaal toidusedelis stimuleerib seedimist, toiduainete ärakasutamist organismis ja toetab siseorganite toimimist. Kui kombineerida ühes toidukorras kõiki viit maitset, võib olla kindel, et kõik organid saavad energeetiliselt tasakaalustatud. Kui toidus on näiteks kaks või kolm maitset, siis saab seda ürtide ja vürtsidega rikastada, et lisada puuduvad elemendid.

Eluliselt tähtsad organid jagatakse zang ja fu organiteks. Zang organid on süda, maks, põrn, kopsud, neerud ja need on oma olemuselt yin. Fu organid sapipõis, magu, peensool, jämesool, kusepõis ja need on yang. Iga maitse püüdleb teatud zang organisse: hapu maksa, mõru südamesse, magus põrna, terav kopsudesse ja soolane neerudesse. Liigne kiindumus ühte maitsetesse põhjustab terviseprobleeme. Samuti on siseelundid seotud emotsioonidega. Raev mõjutab maksa, rõõm südant, muretsemine põrna, kurbus kopse ning hirm neerusid.

Hiinas ollakse seisukohal, et kui seedimine on korras, suudab organism toidust kätte saada kõik vajaliku, isegi kui seda on toidus vähe. Seetõttu on mao ja põrna kaitsmine ja tugevdamine üks kõige olulisemaid asju hiinlaste toitumises.

2.5.1. Magu (fu organ ja yang)

Mao peamine ülesanne on toidu muundamine ja töötlemine. Kui magu on häiritud, on see alati seotud toitumisega. Maole meeldib niiskus, mistõttu ei ole head kuivad ja kuumad toidud, mis põhjustavad mao kuumuse. Siis ei sobi praetud ja grillitud toidud, punane liha, kohv, kuumad maitseained (kaneel, tšilli, paprika, must pipar, sinep), alkohol, rohke sool, äädikas, ploomid, tsitruspuuviljad. Kui mao limaskest on põletikus, siis aitavad kaerast, riisist, odrast valmistatud tõmmised, puljongid ja pudrud; meevesi, banaan, avokaado, tofu, sojapiim, kitsepiim, spinat, kurk, kapsas, kartul ja salat, merevetikad, taimetee kummelist või linaseemnetest.

Regulaarsed söögiajad reguleerivad mao tööd ja ebaregulaarsed söögiajad nõrgestavad seda. Magu on passiivses seisundis öösel ja hommikul kella seitsmeni, nii et siis ei tohiks süüa. Mao ja teiste siseelundite seisukohast tuleks esimene söök hommikul süüa tund peale ärkamist. Igal juhul on põhjust oodata, kuni tekib näljatunne. Hommikune söök peaks ideaalis olema soe ja niiske, supp või puder. Lõunasöök on päeva tugevaim. Õhtusöök süüakse vähemalt neli tundi peale eelmist toidukorda ja enne kella 19.00. Õhtusöök on päeva väikseim ja kõige suurema valgusisaldusega (kaunviljad, seemned, pähklid, piimatooted ja liha) nendele, kelle seisund seda lubab.

Ülesöömine põhjustab toidu seiskumise maos ja regulaarne ülesöömine põhjustab pideva näljatunde, mida miski ei suuda summutada. Siis soovitatakse nälja peletamiseks süüa sellerit. Kui väga toitvat toitu süüa vähe, aeglustub vananemine ja vastupanu haigustele kasvab. Samuti on seedimine emotsioonidega seotud, liigne muretsemine ja vihastamine häirib seda. Tänapäeva elustiil toob need mõlemad aga endaga kaasa.

2.5.2. Põrn (zang organ ja yin)

Põrn on tähtis Zang organ ja yang ning tema tervis sõltub samuti toitumisest. Põrna maitse on magus, mis tasakaalustab teda. Nendeks on magusad toidud, eelkõige süsivesikurikkad: teraviljad, köögiviljad, kaunviljad jt. Magusat maitset võib süüa kõikidel aastaegadel, soojendavad magusad on riis, päevalilleseemned, Kreeka pähklid, kirsid. Magusad on köögiviljadest peet, kapsas, porgand, seller, kurk ja baklažaan; puuviljadest õun, aprikoos, dattel, viigimari, viinamari, greip, oliiv, papaia, virsik, pirn, maasikas ja tomat; pähklitest ja seemnetest mandel, kastan, kookospähkel ning seesamiseemned. Põrnale sobivad soojendavad toidud. Kuna kõik organid on omavahel tihedas seoses, sõltub põrna töö ka mao ja maksa seisundist.(9)

3. Toidu valmistamine

Tänapäeval kummitab kõiki inimesi ajanappus, kuigi masinad ja kõrgelt arenenud tehnika teeb ära suure osa tööst. Seda üllatavam on see, et ikka kasutatakse valmistoite ja sügavkülmutatud toite. Nendel toitudel aga ei ole hiinlaste arvates qi-d, ei ole energiat. Hiinlaste jaoks on kõige tähtsam ja aega nõudvam osa toidu valmistamisel toidu tükeldamine. Põhjus on nii esteetiline kui ka toidutehnoloogiline. Kuna keetmisprotsess on väga lühiajaline, peavad kõik koostisosad üheaegselt valmis saama. Seetõttu ei või nad olla lõigatud ühesuurusteks tükkideks. Tükkide vorm oleneb materjalist, kiududest ja konsistentsist. Tükeldatakse kas lõigud, rõngad, peened ribad, diagonaalsed viilud, või

hakitakse peeneks. Tihti pannakse kõigepealt pannile toiduained, mis annavad aroomi – talisibul, küüslauk, ingver. Selleks, et see aroom avalduks, tuleb neid erinevalt lõigata.

Kui kõik on tükeldatud, toimub tegelik keetmine või praadimine kuuma vokkpannil kiiresti. Praadimiseks kasutatakse toiduõli (maisi, rapsi, maapähkli või päevalilleõli, kasutamata kõrget temperatuuri). Kõige paremaks peetakse musta seesamiõli (**suitsemistemperatuur 210**), kuid see on väga kallis. Roogade valmistamise juures kasutatakse veel sojakastet ja riisiädikat. Eriti säästlik toiduvalmistamise viis on aurutamine, kus kasutatakse bambusest aurukorvi või tavapärasest aurutamissõela.(10)

Kui üldse praadimist soovitada, siis selliste õlidega, mis vähem kõrgel temperatuuril oksüdeeruvad (**kookosõli 176 kraadi, oliiviõli 160 – 190 kraadi**).

Hiina köögi juurde käivad erinevad seemned. Väga hästi sobivad mustad ja pruunid seesamiseemned. Seemneid röstitakse kuiva ja kuuma panniga nõnda, et tekib hea maitse. Niimoodi ettevalmistatud seemned seeduvad hästi.

Hiina toiduvalmistamise juurde käib soja, millest tehakse ka tofut, mis on omamoodi toorjuust. Kuna tofu toitainekoostis on väga rikas, sobib ta isegi liha asendamaks. Tofut ka marineeritakse, et saada juurde maitset. Teda võib kuumutada pannil või lisada roogadesse, hea on ka kuivatatud kujul. Poest saab tofut osta marineeritult või maitsestatamata kujul.

Liharogade valmistamisel kasutatakse ära ka kondid, nahk, kelmed, kõhred ja rasv. Neid hautatakse vedelikus. Kana suppi, mis on leemes keedetud, peetakse väga toitvaks, mistõttu antakse seda sageli haigusest toibujale. Külmutatud lihast saab lõigata õhukesi viilukesi ja kuuma pannil õlis praadida. Väikesed kalad küpsetatakse pannil tervelt koos luudega.

Tüüpilise söömaaja juurde kuulub roheline tee. Seda juuakse nii suvel kui talvel. Vedelikku juuakse vastavalt vajadusele.

4. Traditsiooniline Hiina toidukord

Kui põhja- hiinlane külmal talvapäeval hakkab sööki valmistama, ei kaalu ta salatit, mereande ega arbuusi, sest need on kõik külmad toidud. Tõenäolisemad valikud on värtsikas ingverisupp, soe kana, kastanid ja kuivatatud virsikud.

Traditsiooniline Hiina toidukord on selline, mille käigus serveeritakse väikeses koguses paljusid erinevaid roogasid. Traditsiooniline lääne toidukord koosneb supist, lihast, praetud kartulitest ja magustoidust. Hiinlased peavad seda liialt ülepaisutatuks. Suppi tuleb serveerida toidukorra lõpus, et see uhaks minema tugevad maitset. Hiinlased ei söö suurt lihatükki. Nad arvavad, et seda pole võimalik pehmeks küpsetada. Liha kas kõrbeb või jääb seest tooreks. Hiinas lõigatakse liha tükkideks, mis kindlustab ühtlase küpsemise ja annab võimaluse toitu teistega jagada. Samuti peetakse lausa antisotsiaalseks personaalsete

portsjonite söömist ega süüa üksinda. Hiinas meeldib inimestele koos süüa - mida rohkem on inimesi, seda rohkem on roogi ja seda suurem on valikuvõimalus. Asja iva on selles, et süüakse erinevaid roogi väikestes kogustes. Tüüpilise söömaaja juurde kuulub roheline tee. Seda juuakse nii suvel kui talvel. Vedelikku juuakse vastavalt vajadusele.

Toitu tuleb süüa kohe pärast selle varumist ja valmistamist, sest mõned vitamiinid kaovad ajaga. Hiinas käivad inimesed iga päev sisseoste tegemas. Paljudes peredes pole külmikuid aga kui need on olemas, siis hoitakse seal toitu ainult üks päev. Külmutamine hävitab C – vitamiini ja konserveeritud toit ei sisalda ensüüme ega vitamiine.(11)

Mina arvan, et meie inimesed ei mõtle selle peale, et toit nii otseselt meie tervist mõjutab, et toiduga saab ravida. Lapsepõlvest alates on kadunud tunnetus toitude suhtes, mis sobiks konkreetse isikuga. Meie toidusedelis on põhiliselt piimatooted, rafineeritud toidud. Aasia maadel sisaldab toidusedel eeskätt täisteravilja, aed – ja puuvilju ning mereande. Näiteks meretaimed ja suur pruunvetikas sisaldavad rohkesti mikroelemente ja kaltsiumi, mida ei saa maapeal kasvatavatest aedviljadest. Oma tervise nimel peaksime loobuma kiirtoitudest, asendama need täistera-, värskete aed –, puu - ja kaunviljadega. Kõike me teistelt rahvastelt üle võtta ei saa, aga nende lõputute dieetide asemel võiks ennast analüüsida ja kuulata oma keha.

Samuti on Hiinas nii, et kui võõrustad külalisi, siis esimene asi, mida külalised toidu kohta küsivad on: „ Cong, jiang, suan“ – kas sa kasutasid toidu valmistamisel sibulat, ingverit, küüslauku. Minu meelest näitab see väga ilmekalt nende suhtumist toidusse.

4.1. Juhtnõõrid sööjale

- Sööge ainult siis, kui olete näljane.
- Ärge sööge kunagi ühe toidukorra ajal suurt kogust toitu korraga.
- Ärge sööge ainult seda, mis teile meeldib, vaid varieerige oma toitu iga söögikorra ajal.
- Sööge mõõdukalt vürtsikat, haput, praetud, soolast ja magusat toit.
- Olge ettevaatlik keemiliste lisaainetega ja eksootiliste toitudega (ussiliha, skorpionid, putukad jne).
- Ärge liialdage jookidega, toidukorra ajal joomine lahjendab maomahla ja nõrgendab seedimist. Jooge kas enne või pärast. Joomist reguleerib janutunne.
- Ärge sööge liiga vähe toitu oma kehakaalu ja energiavajaduse kohta.

- Ärge tarbige saastunud, aegunud, roiskunud või külma toitu ega jooki.
- Ärge praadige toitu. Kui peate kasutama õli, kuumutage toitu kergelt vakkpannil või lisage veidi külma õli aurutatud või keedetud toidule.
- Ärge sööge kunagi, kui olete vihane, äärmuslikke emotsioone peetakse haiguste põhjuseks ja need segavad seedimist.
- Sööge aeglaselt, närige korralikult.
- Kui toit on toores, sööge seda toatemperatuuril, kui see on kuumutatud, siis soojalt. Kunagi ei tohi süüa toitu otse külmikust ega näksida kuumalt. See on kehale šokk.
- Sööge soojas ja mõnusas keskkonnas, mitte õues ja näoga tuule poole, see põhjustab kõhuvalu.
- Kolme toidukorda päevas peetakse kõige tervislikumaks. Öhtusöök on kell seitse.
- Pärast söömist tuleb olla aktiivne.(12)

Kokkuvõte

Selle uurimistööga sain teada, kui tervikliku toitumiskontseptsiooni on hiinlased üles ehitanud. Kui riik kulutab tervishoiule vähe, peavad inimesed ise teadlikumad olema, et tervena püsida.

Klassikalise teooria järgi ei suuda ükski haigus kehasse siseneda, kui qi on tugev ja ringleb vabalt. Seega on kõik teraapiad keskendunud sellele, kuidas aidata kehal ennast kaitsta, mitte väljast poolt tulevate mikroobide elimineerimisele. Praktikas toimib selline lähenemisviis väga hästi, välja arvatud kõige nakkusohtlikumad haigused. Hiina meditsiin ei suuda infektsioonidega tegeleda nii edukalt, kui allopaatiline (lääne) meditsiin, aga kasutab paralleelselt ka traditsioonilisi Hiina meditsiini ravivõtteid. Kui hiina arst kirjutab retsepti, siis hoolitseb ta selle eest, et peamine rõhk pannakse haiguse põhjusele, mitte pindmistele sümptomitele.(13) Enamik hiinlasi ravib end kodus, kasutades looduslikke meetodeid. Süsteem on ennastusaldav. Kui inimene suudab enda orgaanilise tasakaalu paigast lüüa, suudab ta tasakaalu ka taastada. Hiinlane käib oma arsti juures nii kaua kui tema pere liikmed on terved, seetõttu on Hiina arstil suur vastutus.

Hiinlaste toitumisalane teave on väga vana ja püsinud muutumatuna aastatuhandeid. See juba kõneleb ise enda eest.

Kõige huvitavam oli minu jaoks toitainete jaotus maitsete ja termilisuse järgi ja see pidev tasakaalu otsimine ja looduse jälgimine.

Iga rahva tervisliku toitumise põhitõed sobivad neile muidugi kõige paremini, aga ka hiinlaste kogemustest on palju kasulikku võtta.

Kasutatud kirjandus

1 <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/>

2 Henry B. Lin. Hiina tervishoiu saladused

3 Barbara Temelie, Beatrice Trebuth. Viie elemendi õpetusel põhinev toitumine emale ja lapsele

4, 8, 9 Elina Hytönen. Suur Hiina meditsiini käsiraamat

5, 7 Susanne Hornfeck, Nelly Ma. Hea tervis Hiina kalendri järgi

6 Susanne Hornfeck, Nelly Ma. Hiina kodused ravivahendid

10 Susanne Hornfeck, Nelly Ma. Hiina raviköögi kaheksa aaret

11, 12,13 Zhuo Zhao, George Ellis. Tervendav Hiina rahvusköök