

Toidurasvad tasakaalu!

Me peame elutegevuseks sööma erinevaid toite, sest loodus on väga kavalalt peitnud kõik vajaliku erinevatesse kohtadesse – taimedesse, seemnetesse, loomsetesse saadustesse, mereandidesse jm. Teaduslikus keeles ütleme, et vajame selliseid toitaineid nagu rasvad, valgud ja süsivesikud ning vitamiinid, mineraalained, vesi ja taimsed antioksidandid, mida saame mitmekülgsest toiduvalikust. Ükski toitainetest pole halvem ega parem, oluline on nendevaheline tasakaal.

Kõige rohkem energiat annavad rasvad. Rasvad koosnevad paljudest rasvhapetest, millest igal on oma keemiline ehitus. Iga rasvhape käitub kehas erinevalt ja mõjub tervisele erisuguselt. Ühest grammist rasvast saab 9,3 kcal, kuid grammist valkudest ja suhkrutest 4 kcal. Rasvad täidavad inimese kehas paljusid tähtsaid ülesandeid. Nad annavad energiat kõige rohkem.

Näiteks hoiavad rasvad energiavaru ja keha püsivad temperatuuri, kaitsevad siseorganeid ja lahustavad vitamiine (A, D, E, K). Samuti on rasvade roll stimuleerida sapi väljutamist ning kindlustada hormoonide ja kaitsekehade teket.

Rasva mõiste on märksa laiem kui leivale määratav või, pannile valatav õli või singiservas olev pekk. Sageli ei tule isegi mõttele, et rasva on ka kaerahelvestes, avokaados, pähklites, seemnetes, küpsistes, šokolaadis, jogurtis, rääkimata kaladest. Kasulik on teada, et keemilise ehituse järgi on olemas palju erinevaid rasvu ehk lipiide. See teebki nende valiku keeruliseks, kuid samas tervisele väga oluliseks.

Rasva päevane vajadus on kolmandik kogu energiavajadusest. Kehakaalu alandamiseks tuleb aga piirata päevast kaloraazi ning toiduga saadava rasva kogus võib olla 30-40 g, mis on küll individuaalselt erinev (näiteks piima- ja lihatoodetest 10-20 g, rapsiõlist 10 g, seemnetest ja pähklitest 5 g, kalast 10 g).

Rasvhapped jaotatakse kolme põhikategooriasse

1. Küllastatud rasvhapped, mis sisalduvad enamikus loomsetes toiduainetes ning on tahked rasvad (või, pekk). Alaliik on transrasvad, mis esinevad margariinides ning tekivad õlide hüdrogeenimisel.

2. Monoküllastamata rasvhapped, mida rohkelt sisaldavad rapsiõli, oliivid ja oliiviõli, avokaado, arahhis, pähklid, mandlid ning liha, linnuliha, muna ja või.

3. Polüküllastamata rasvhapped, mille hulka kuuluvad oomega-3-happed (eelkõige

rasvarikastes merekalades ja teistes mereandides) ja oomega-6-happed, mida saadakse taimedest, seemnetest ja kaladest.

Oluline on teada, et rasvhapped tegutsevad organismis üheskoos ja nende soodsat vahetõiduga, loomsete toiduainete tagasihoidlikuma söömise ning regulaarse toiduõli kasutamisega ja kala söömisega. Õlides on esindatud viis-kuus rasvhapet.

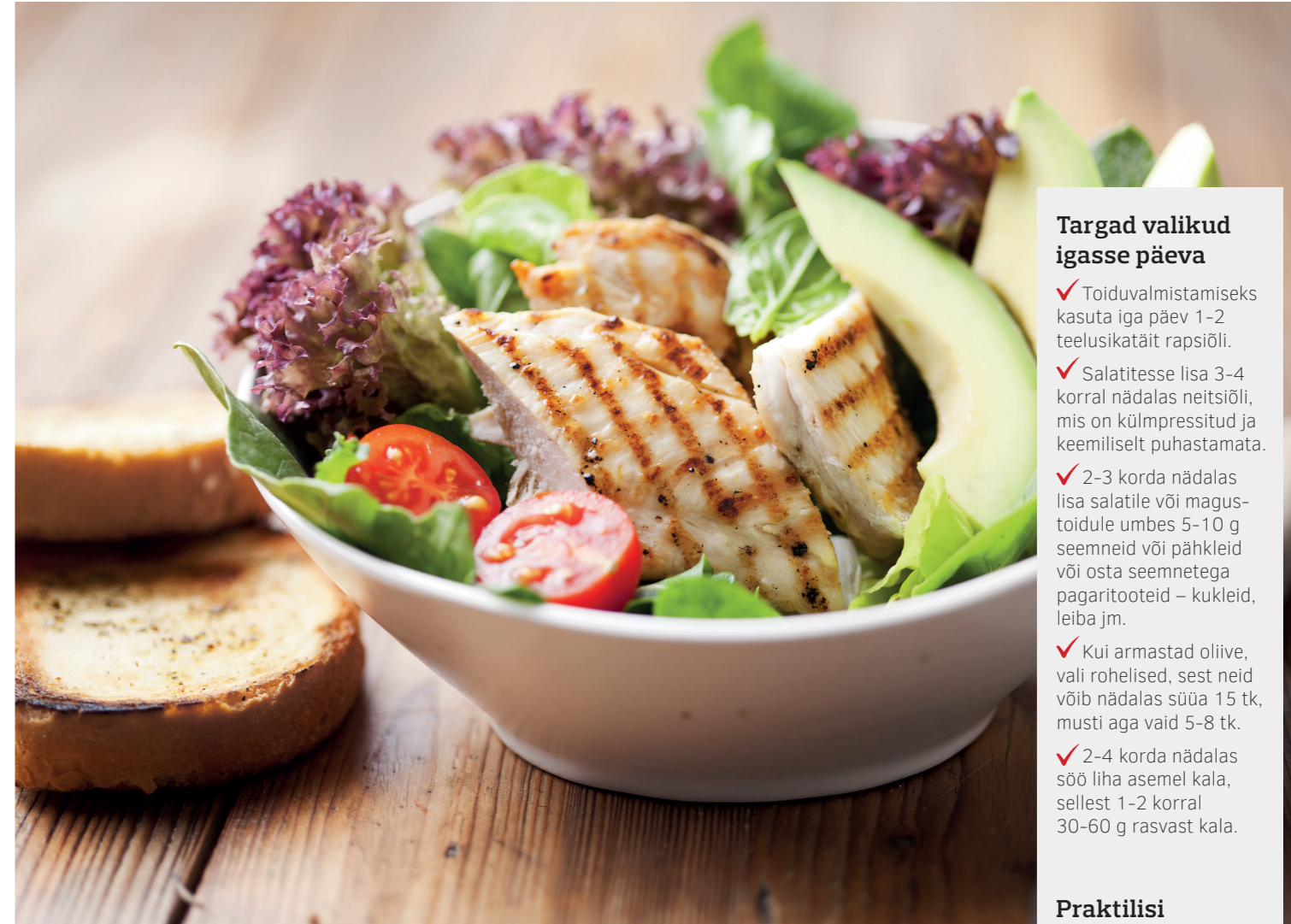
Eelistatuim on rapsiõli

Toiduvalmistamisel tuleks igal juhul kasutada õlisid. Populaarseim ja eelistatuim on meil kohalik Olivia rapsiõli. Raps on ainus õlitaim, mis kasvab nii kaugel põhjas.

Eestis on rapsi kasvatatud juba aastaid. Rapsiõli rasvhappeline koostis on üks tasakaalustatumaid, kuna temas on küllalt vähe küllastatud rasvhappeid. Suurem on monoküllastamata rasvhapete hulk ning olulise osa moodustab alfa-linoleenhape (oomega-3), mis on vajalik südamele ja veresoontele, hoides nende seinu elastsena, ning hoiab kolesteroolitaset normis.

Oomega-6-rasvhapet on suhteliselt vähem. Mõlemad rasvhapped on vajalikud, kuid nende vahetõiduga on oluline, kuna liigne oomega-6 kogus võib tõsta põletike tekkeohtu. Samuti suurendab

Oluline on teada, et rasvhapped tegutsevad organismis üheskoos ja nende soodsat vahetõiduga saab kõige paremini hoida mitmekülgse toiduga.



Targad valikud igasse päeva

✓ Toiduvalmistamiseks kasuta iga päev 1-2 teelusikatäit rapsiõli.

✓ Salatitesse lisa 3-4 korral nädalas neitsiõli, mis on külmpressitud ja keemiliselt puhastamata.

✓ 2-3 korda nädalas lisa salatile või magustoidule umbes 5-10 g seemneid või pähkleid või osta seemnetega pagaritooted – kukleid, leiba jm.

✓ Kui armastad oliive, vali rohelised, sest need võib nädalas süüa 15 tk, musti aga vaid 5-8 tk.

✓ 2-4 korda nädalas söö liha asemel kala, sellest 1-2 korral 30-60 g rasvast kala.

Praktilisi näpunäiteid

✓ Õlides tekivad soojas ja päikesekiirguse toimel kahjulikud vabad radikaalid, mis kahjustavad organismi.

✓ Küllastamata rasvhapped (õlid) rääsuvad kiiresti ja ei talu väga kõrgeid temperatuure, kuid organism omastab neid hästi.

✓ Neitsiõlid (külmpressitud õlid) ei sobi kuumutamiseks üle 160 kraadi.

✓ Erinevalt teistest õlidest võib rapsiõli kasutada nii salatites, praadimisel kui küpsetamisel.

✓ Veise- ja seafilees on võrdselt küllastatud ja monoküllastamata rasvhapped.

✓ Väikeses koguses vajab inimene kõiki erinevaid, ka külmpressitud (loomseid) rasvu.

see vere hüübimist, mis omakorda võib kasvatada trombide tekkimise võimalust.

Soodsaks peetakse oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete vahetõiduga 5-6:1. Sellele ligilähedane on vahetõiduga Eestis toodetavas Olivia rapsiõlis, samas kui oliiviõlis on see 20:1. Rapsiõli võib ühtviisi edukalt kasutada nii salatites/majoneesides kui ka praadimisel ja küpsetamisel, kuna see talub kuumutamist kuni 180 kraadini.

Rasvade õige vahetõiduga

Kuigi rasvhapete nimetusi on palju, on soovitatav süüa võrdsetes kogustes loomset rasva (liha- ja piimatõidudega saadav rasv), kala (kalast saadav rasv ja kalaõli) ning taimseid õlisid vahetõiduga 1:1:1.

Soovitatud rasvade vahetõiduga kinnipidamiseks ja küllastatud rasvadega liialdamise vältimiseks on hea mitte süüa rasvast liha ja limiteerida rasvaste piimatõidude tarbimist.

Näiteks päevase vajaliku koguse tahkeid rasvu saame 100 g tailiha või 30 g juustu söömisel ning 1-2 klaasi piima joomisel.

Piimarasv erineb keemiliselt koostiselt liharasvast, mis seeditakse täielikult ja mõõdukalt tarbimisel ei teki ülekaaluri riski. Kuid liialdada ikkagi ei tohiks.

Vedelaid rasvu, nagu taimsed õlid (rapsi-, oliiviõli), oliivid, ka avokaadost ja pähklitest-seemnetest saadavaid rasvu on tervislik süüa päevas umbes 20-30 grammi. Selle saab, kui süüa näiteks 2 sl (20 g) rapsiõli, kuid liiksaks 7-8 g pähkleid ja 20 g avokaadot.

Rasvhapete kombinatsioonid õlides ja loomsetes toiduainetes

| rasva allikas | küllastatud rasvhapped 100 g | monoküllastamata rasvhapped 100 g | polüküllastamata rasvhapped % |
|---------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| oliiviõli | 14,6 | 73,0 | 8,2 |
| rapsiõli | 7,0 | 63,0 | 30,0 |
| kookosrasv | 92,0 | 6,0 | 2,0 |
| või | 52,2 | 22,6 | 2,9 |
| suitsuvorst | 13,2 | 14,6 | 4,9 |



Toitumisteadlane **Mai Maser** annab ülevaate rasvade tähtsusest organismis ning soovib toiduvalmistamisel kasutada taimseid õlisid.

