



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Taimetoit - kas veidrus või tõesti tervislik?

Annely Soots

www.toitumisteraapia.ee

www.tervisekool.ee

www.vianaturale.ee



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Taimetoitlus – miks?

- Tervise pärast
- Loomapidamise julmuse pärast (kasvatus-, toitmis- ja hoiutingimused)
 - Paljud veganid ei tarbi tooteid, mida saadakse loomadelt (näit. nahk)
 - ei kasuta loomadel katsetatud tooteid (kosmeetika)
- Valitakse teadlikult toit, mille kasvatamiseks kulub vähem enregiat, vähem vett, vähem maad



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Igasugune taimetoitlus ei ole tervislik

- Menüüst liha, kala jt loomsete toodete väljajätmine ei too kaasa alati head tervist
- Kui taimetoitlased tarbivad liigselt transrasvadega piimatooteid, rafineeritud suhkrut, jahu ja õlisid, kohvi, alkoholi jt tühjade kaloritega toite
- Taimetoitlane peab olema TARK
- SAMASUGUNE TOITAINETE PUUDUS TEKIB HALVASTI TOITUVAL OMNIVOORIL



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Mitmekesine ja terviklik taimetoit on tugeva tervise oluliseks koostisosaks

- WHO, USA ja Kanada Dietoloogide Assotsiatsioonid märgivad: „**Hoolikalt planeeritud taimetoidu dieet on tervislik, toitaineliselt tasakaalustatud ja annab mitmeid eeliseid teatud haiguste osas**” (USA Dietoloogide Assotsiatsioonil on 100000 liiget)
- Taimetoit on sobilik nii täiskasvanule, imikule, rasedale kui last imetavale emale
- Taimetoitlastel on 40% väiksem risk haigestuda vähki, südamehaigustesse, diabeeti, kõrgvererõhutõppe, neeruhaigustesse jms, taimetoitlaste eluiga on pikem



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Mõned teaduslikud tõendid

- <http://www.usatoday.com/news/health/diet...>
- Ellis FR, Montegriffo VME. "Veganism, clinical findings and investigations." *Am J Clin Nutr.* 23 (1970):249-255.
- Sacks FM, Castelli WP, Donner A, et al. "Plasma lipids and lipoproteins in vegetarians and controls." *New Engl J Med.* 292 (1975):1148-1151.
- Key TJ, Fraser GE, Thorogood M, et al. "Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies." *Am J Clin Nutr.* 70(Suppl.) (1999):516S-524S.
- Bergan JG, Brown PT. Nutritional status of 'new' vegetarians." *J Am Diet Assoc.* 76(1980):151-155.
- Appleby PN, Thorogood M, Mann J, et al. "Low body mass index in non-meat eaters: the possible roles of animal fat, dietary fibre, and alcohol." *Int J Obesity* 22(1998):454-460.
- Dwyer JT. "Health aspects of vegetarian diets." *Am J Clin Nutr.* 48(1988):712-738.
- Shintani TT, Hughes CK, Beckman S, et al. "Obesity and cardiovascular risk intervention through the ad libitum feeding of traditional Hawaiian diet." *Am J Clin Nutr.* 53(1991):1647S-1651S)
- McDougall J, Lizau K, Haver E, et al. "Rapid reduction of serum cholesterol and blood pressure by a twelve day, very low fat, strictly vegetarian diet." *J Am Coll Nutr.* 14(1995):491-496.
- Ornish D, Scherwitz LW, Doody RS, et al. "Effects of stress management training and dietary changes in treating ischemic heart disease." *JAMA.* 249(1983):54-59.
- Shintani TT, Beckham S, Brown AC, et al. "The Hawaii diet: ad libitum high carbohydrate, low fat multi-cultural diet for the reduction of chronic disease risk factors: obesity, hypertension, hypercholesterolemia, and hyperglycemia." *Hawaii Med J.* 60(2001):69-73.
- Nicholson AS, Sklar M, Barnard ND, et al. "Toward improved management of NIDDM: a randomized, controlled, pilot intervention using a lowfat, vegetarian diet." *Prev Med.* 29(1999):87-91.
- Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, et al. "Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease." *JAMA.* 280(1998):2001-2007.
- Heshka S, Allison DB. "Is obesity a disease?" *Int J Obesity Rel Dis.* 25(2001):1401-1404.
- Kopelman PG, Finer N. "Reply: is obesity a disease?" *Int J Obesity* 25(2001):1405-1406)
- (Anderson JW. "Dietary fiber in nutrition management of diabetes." In: Vahouny GV, Kritchevsky D, eds. *Dietary Fiber: Basic and Clinical Aspects.* New York: Plenum Press, 1986:343-360.)
- (Anderson JW, Chen WL, Sieling B. "Hypolipidemic effects of high-carbohydrate, high-fiber diets." *Metabolism* 29(1980):551-558)



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Mille puhul aitab?

- Väheneb risk haigestuda südamehaigustesse, vähki, diabeeti jt kaasaja Lääneliku elustiili poolt tekitatud kroonilistesse haigustesse
- Leevenevad hormonaalsed muutused
 - Vähendab östrogeeni- ja kolesterooli jt toksiliste ühendite sisaldust tänu kiudainerohkusele
- Väheneb depressioon ja leevenevad psüühilised probleemid
- Vähenevad põletikud, nt liigeseprobleemid



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Missuguseid vigu tehakse?

- Valguvaeguse ületab teravilja- ja kaunvilja tarbimine
- Kanepi- ja chia jt seemned ja pähklid, õietolm, kinoa on väga head valgu allikad
- Roheline lehtvili sisaldab asendamatud aminosuhkruid
 - Liigne valk on kahjulik
 - Omnivoorid tarbivad liialt valku



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

B₁₂ vitamiini puudus

- **B₁₂ vit sünteesitakse looduses ainult mikroorganismide poolt - loomad ja taimed ei ole võimelised teda tootma**
- Oht puudusele, kui vegan (ilma ühegi loomse toiduta) 3-5 aastat ei tarbi orgaanilist värsket toitu
- B₁₂ tootev bakter hävib intensiivpõllumajanduses, rohkel toidu pesemisel, koorimisel, keetmisel
- B₁₂puudust on nii vegetaarlastel kui ka omnivooridel, 99% puudusest on põhjustanud mao ja sooletrakti probleemide tõttu
- Alatoitlus - B₁₂, raua jt toitainete defitsiite põhjustab taimetoit kartulikrõpsudest, rafineeritud jahudest, karastusjookidest, sojakotlettidest jne



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Taimtoitlane peab tarbima täisteravilja ja häid rasvhappeid

- Väldi rafineeritud tooteid, eelista rafineerimata jahu, täisteravilja, koorimata aed- ja puuvilju
- Väldi tooteid, kuhu on täiendavalt lisatud soola ja suhkrut
- Väldi hüdrogeenitud ja rafineeritud õlisid, väldi friteeritud toite
- Tarbi monoküllastumata rasvhappeid: külpress oliiviõli, avokaado, mandlid, seesamiseemned, makadaamia-, sarapuu jt pähklid
- Tarbi omega-6 ja omega -3 rasvhappeid õiges vahekorras, targa taimetoitlase menüüs on omega-3 rikkad lina- või chia seemned (1-2 tl/pv), omnivoor on suuremas o-3 puuduses.
- Ole päikese käes ilma kaitsekreemideta vähemalt 15 minutit igal päikesepaistelisel päeval, siis saad D- vitamiini varu u. kuuks ajaks



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Aed- ja puu- ning lehtvili

- Igapäevaselt rohke tarbimine annab piisava kaltsiumi, eriti palju Ca on tumerohelises lehtviljas, seesamiseemnetes
- Minimeeri rafineeritud soola tarbimine – päevane vajadus on 1 tl kalju- või meresoola
- Taimetoitlane saab palju kaaliumi, oluline on K:Na suhe
- Idud ja võrsed ning vetikad kindlustavad vitamiinid ja mineraalid
- C vitamiinirikkad toidud: lillkapsas, paprikad, rohelised lehtköögiviljad, nurmenuku lehed, võilill, nõges, marjad, puuviljad aitavad parandada mineraalide imendumist



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Roheline

- Inimene ei ole lehti kunagi tõeliseks toiduks pidanud!
Me jätame rutiinselt kõrvale taime kõige olulisema osa!
 - Porgandipealsetes on mitmeid kordi enam toitaineid kui juurtes
 - Juured maitsevad pealsetest paremini, sest sisaldavad rohkem vett ja suhkrut, pealsed on kibedamad nende suure vitamiinide-mineraalide sisalduse tõttu
 - Näiteks on peedipealsetes klatsiumi 7x rohkem kui peedis ja karotenoide, A-vitamiini eellasi 192x enam
 - Naeris on K-vitamiini pealsetes 2500x rohkem kui juures



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Arvatakse, et taimed ei sisalda valku

- Roheline sisaldab valku 22-30% ja kõiki asendamatuaid aminohappeid
- Valge hanemalts (100g) sisaldab näiteks
 - Ca 1403 mg (RDA 1000mg), Mg 154 mg (RDA 400mg), P 327 mg (700mg), C vitamiini 363 mg, A vitamiini 15800mcg (RDA 900mcg), foolhapet 136 mcg (RDA400mcg)
 - Erinevaid rohelisi taimi kombineerides saab kätte kõik asendamatud aminohapped
- Roheline ei ole aedvili
- Roheline on ainus toidugrupp, mis aitab teistel toitudel seeduda, kuna soodustab seedeensüümide tootmist
- Rohelist võib kombineerida kõikide toidugruppidega
 - šimpansid keeravad puuvilju rohelistesse lehtedesse ja söövad neid nagu võileibu



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kaltsiumi sisaldus

• kelp (vetikad)	1,093 mg/100g
• Cheddar juust	750
• jaanikauna pulber	352
• lehtkapsas	250
• naeri pealsed	246
• mandlid	234
• pärm	210
• petersell	203
• võilille lehed	187
• vesikress	151
• kitsepiim	129
• tofu	128
• viigimarjad, kuivat.	126
• petipiim	121
• päevalilleseemned	120
• jogurt	120
• nisukliid	119
• täispiim 3,5%	118
• tatar	114
• seesamiseemned	110
• oliivid	106
• brokoli	103
• kreeka pähklid	99
• kodujuust	94



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Raud

- 1984 Am. J. of Cl. Nutr. - mitteheemne taimne raud imendub 4x paremini, kui ta on tarbitud koosluses puuviljade ja aedviljadega, mis sisaldavad 65mg C vitamiini (1/2 rohelist paprikat)
- Mõõdukas koguses oksalaate ja kiudaineid ei blokeeri raua imendumist (Diet and Nutrition, MD R. Ballantine, 2007)
- On 2 olulist toitainet, mis vähendavad raua imendumist
 - ülemääraselt piimatooteid ja
 - must tee tarbituna koos toiduga
- Vegetaarsele toidule üle minnes hakatakse rohkem tarbima piimatooteid – ” et saada piisavalt valku”
 - Piimatooted on väga madala rauasisaldusega ning takistavad raua imendumist
 - Kuna piim on toitev, siis jäetakse menüüst välja roheline aedvili ja puuvili ning tekib raua puudus
- Raua imendumist vähendab maohappe puudus, mis on tavaline
- Minu kõik aneemikud on lihasööjad



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kaalu langus?

- Arenenud riikide elanike hulgas on veganid omnivooridest saledamad (umbes 6kg)
- Kõrge kiudaine sisaldusega, vähese rasvasusega toidud nagu aedviljad, puuviljad, keedetud või idandatud täisteraviljad, kaunviljad aitavad hoida tervislikku kehakaalu
- Kontsentreeritud toidud nagu õlid, pähklid, avokaadod ja kuivatatud puuviljad, banaanid aitavad ära hoida liigset kaalu kadu
- Heaks terviseks on oluline ka füüsiline aktiivsus



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSION

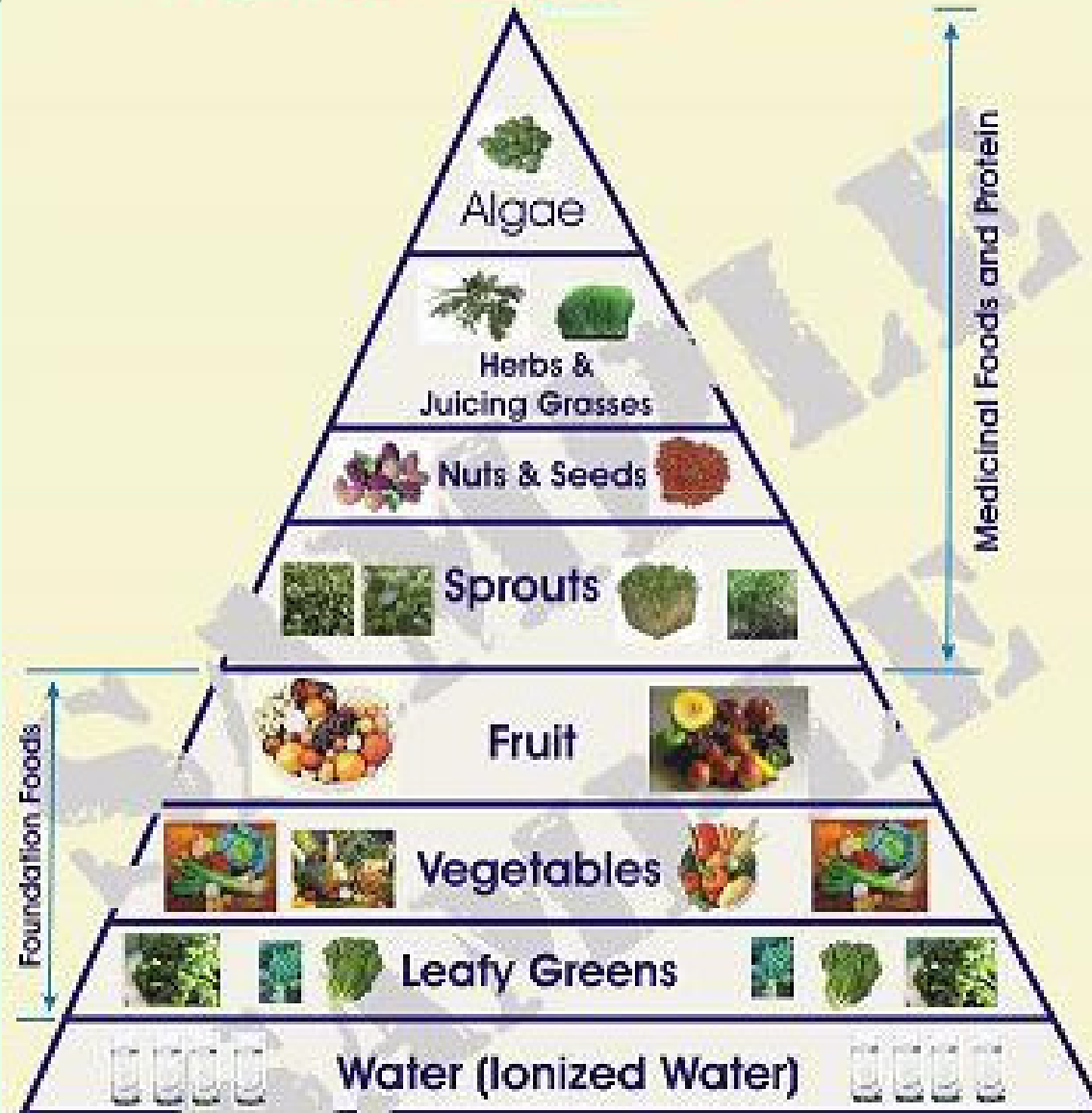
Toortoit – elus toit

- Miks toorelt?
 - 1) Toidu kuumutamine üle 46c hävitab suurema osa toitaineid
 - 2) Toortoidu dieet on loomulik dieet oma looduslikus olekus
 - 3) See on väga toitev, puhastav ning loob kehas aluselise keskkonna
 - 4) Toortoit säilitab vitamiinid, mineraalained, aminohapped, liitsüsivesikud, kiudained, hormoonilaadsed ühendid, fütokemikaalid ning ensüümid
 - 5) Elus toit on kõige toitainerikkam
 - 6) Elus toit on klorofüllirikas
 - 7) Toortoitluse unikaalseim aspekt seisneb toidu ensüümiderohkuses
- Elus toit on
 - idandatud seemned või kaunvili, igat liiki mahlad, puuviljad, aedviljad, maitsetaimed ja salatilehed, nisuorase, odraorase vm mahl, taimede võrsed
 - kuivatatud idandileivad, kuivatatud küpsised ja toitvad toorsupid
- Näiteks nisuoras on kõrge klorofüllisaldusega, sisaldab kõiki asendamatuid aminohappeid, on rikas A ja D ning B vitamiinide, Ca, P, Fe, K, S, Na, Co ja Zn poolest



EETI
EESTI TOITUMIS

The Raw Food Diet





ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Küpsetamine

- Küpsetamine muudab valgu ehitust, hävitades teatud funktsioonid, mistõttu vananemis- ning haiguslikud protsessid kiirenevad
- Küpsetamine lõhub RNA ja DNA struktuure
- Kuumutamine hävitab enamust rasvasid ja loob kantserogeenseid ja mutageenseid rasva struktuure
- Küpsetamine transformeerib fungitsiide vähki tootvateks ühenditeks
- Süsivesikuterikkaid toite nagu kartul, riis, teraviljad kuumutades tekib kantserogeenne ühend – akrüülamiid
 - Pakitais kartulikrõpse sisaldab 500 korda enam akrüülamiidi, kui on WHO poolt lubatud piirmäär joogivees
 - Friikartulites on akrüülamiidi 100 korda enam lubatud joogivee piirmäärast
 - On leitud, et akrüülamiid tõstab nii hea- kui halvaloomuliste kõhukasvajate riski, põhjustab perifeerse ning kesknärvisüsteemi häireid



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIATSIOON

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon ehk ETTA

- Taimetoidu sektsioon on loomisel
- Taime- ja toortoidu spetsialist Sille Poola www.paikesetoit.ee
 - Loengus on kasutatud Sille Poola materjale
 - Loe www.toitumisteraapia.ee/ toortoidust
- Taime- ja toortoidu kursused