

UUED JA HUVITAVAD TOIDUAINED, MIS VÕIKSID OLLA MEIE IGAPÄEVAMENÜÜS

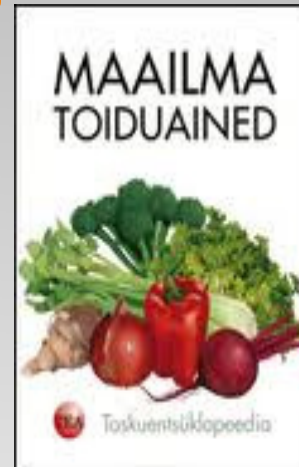


Elle Kalamägi

2011

MIDA ME NIMETAME SUPERFOODIKS EHK SUPERTOIDUAINENEKS?

- Superfoodid ehk supertoiduained on
 - looduslikult kasvavad
 - maailma kõige toitainerikkaimad toiduained
 - ravivate omadustega
- Nad on
 - head asendamatute aminohapete
 - rasvhapete
 - vitamiinide ja mineraalide
 - antioksüdantide jt toitainete rikkad



Ainult nimi ei tee superfoodist superfoodi!

- Superfoodide omadused tulenevad kasvukeskkonnast
- Supertoiduainete valikul on oluline jälgida nende kvaliteeti , seda, kuidas nad on korjatud, kuivatatud, pakendatud jne
- Kõiki pulbreid/jahusid on hea säilitada külmkapis, olgugi et nad säilivad pikalt ka toasoojas
- Kui võimalik, võiks supertoiduaineid säilitada tumedas klaaspurgis

Toorkakao



Toorkakao võrreldes "tavalise kakaoga"

- Kui kakaost tehakse tavalist šokolaadi ja tavalist kakaopulbrit, siis kuumutatakse toorkakao kõrgetel temperatuuridel (120-130 kraadi)
- Pärast seda lisatakse kakao hulka üldiselt piimapulbrit, erinevaid lisaaineid, kemikaale, valget suhkrut ja geenmuundatud sojaletsitiini
- Algupärase kakao omadused muutuvad radikaalselt

TOORKAKAO SISALDAB

Toorkakao on üks maailma toitainerikkamaid toiduaineid

Kakao sisaldab üle 1200 aktiivse aineosa ja 10% kaalust on antioksidandid

100g kohta:

Magneesium 550mg, Kaltsium 106mg, Raud 202mg, Fosfor 537mg, Vask 3.6mg, Tsink 7.6mg, Mangaan 3.8mg, Väävel, Kroom, Kaalium 58mg, Naatrium 53mg, A-vitamiin, B1-vitamiin 0.17-0.24mg, B2-vitamiin 0.14-0.41mg, B3-vitamiin 1.7mg, E-vitamiin 0.2mg, Trüptofaan 200-500mg, Arginiin, Histamiin, Türamiin, Serotoniin, Anandamiin, Fenüületüülamiin (PEA) 2.2g, Kiudained, Omega-6 rasvhapped, Palmitiinhape (20-30%), Stearidoonhape (30-35%), Oleiinhape (30-35%), Linoolhape (2-4%), Linoleenhape (0-0.3%), Antioksidandid (polüfenoolid, katehiinid, epikatehiinid), Alkaloidid (teobromiin, kofeiin) 0.9%

• **Toorkakao sisaldab** rohkem **antioksidante** kui mustikas, gojimari, acai-mari, punane vein ja granaatõun





TOORKAKAO TOIME

- Toorkakao on **rikas magneesiumi allikas** – 50 g toorkakaos on rohkem magneesiumi kui tüüpilises toidulisandis
- **Kakaooad sisaldavad aminohappeid, millest toodetakse närvivahendusaineid: serotoniin jt**
- **Anandamiidi seostatakse** mälu paranemise, depressiooni taandumise ning heaolutundega





Toorkakaost valmistatakse palju erinevaid lõpp-produkte

- **Kakaooad** – nendest valmistatakse kakaod ja šokolaadi
- **Kakao nibsid** - kooritud ja purustatud kakaooad - lisada puru hommikutoidu või kokteili sisse
- **Kakaoapulber** - kui ubadest eraldatakse kakaovõi, siis järelejäävast massist jahvatatakse pulber-jahu
- **Kakaovõi** - ubadest külmpressitud rasv
 - *Kakaovõid* võib lisada smuutile, magustoidudesse, jäätisesse või šokolaadipudingisse
 - See sulab kergesti, seda on hea ja lihtne lisada toitudesse

ŠOKOLAADI RETSEPT

- Šokolaadi (kõige lihtsama) valmistamise retsept:
- - 125g (2.5 dl) kakaovõid
- - 5 spl toorkakaopulbrit
- - 3 spl lucuma-pulbrit
- - 2 spl maca-pulbrit
- - 2 spl pehmet mahedalt toodetud mett
- - 3 tilka piparmündiõli
- - nootsaga kvaliteetsoola (Himaalaja sool vt)



ŠOKOLAADI TEGEMINE



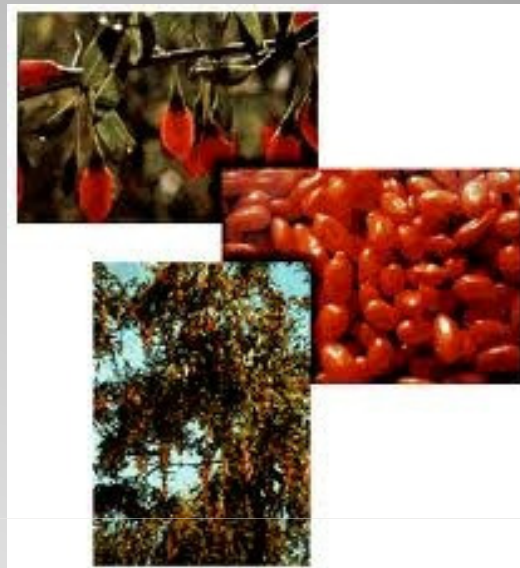
GOJI MARI

•Goji (lad. *Lycium barbarum*, ingl. *goji*, *wolfberry*) ehk hundimari

Looduslik vitamiinipomm ja tugev antioksidant

•**Goji-mari sisaldab** 21 mineraal- ja mikroelementi (sh. tsinki, kaltsiumit, rauda, magneesiumit, mangaani, kroomi, vaske, seleeni, naatriumit ja fosforit) ja 18 erinevat aminohapet, mis teevad gojidest suurepärase valguallika (10-14% proteiini)

•56% karotenoididest on zeaksantiin, mis on vajalik meie silmadele



GOJI-MARJA TOIME

- Goji marjad aitavad toota kasvuhormooni, mis mõjutab peamiselt rakkude võimet taastuda
- Goji-marju seostatakse nooruse ja pikaaealisusega
- Goji mari aitab kehal adapteeruda raskete tingimustega
- Goji marja võimsamaid omadusi seostatakse immuunsüsteemiga (marja nimetatakse immunomodulaatoriks)
- **Klassikaliselt goji-marja on kasutatud**
 - Maksa ja vere puhastamiseks
 - Neerude tegevuse parandamiseks
 - Nägemisvõime parandamiseks ja silmahaiguste ärahoidmiseks
 - Kopsude töö tugevdamiseks
 - Organismi kaitsevõime tõstmiseks ja põletike ärahoidmiseks
 - Yin-energia lisamiseks
 - Eluea pikendamiseks
 - Organismi aluseliseks muutmiseks

GOJI-MARJA VALIK JA KASUTUSALA



- Kvaliteetne goji mari on sügavpunane, rosina suurune kuivatatud mari
- Maitse on natuke jõhvika ja kirsi vahepealne, järelmaitse natuke ürdine
 - Vali pehmemaid ja natuke niiskeid marju
 - tumepunaseid, aga mitte ebaharilikult tumedaid
- Goji marju süüakse lihtsalt marjana ja võib lisada mis tahes toidu hulka
- Marju võib segada erinevate muude kuivatatud marjade või pähklite, putrude, riisi, smuutide ja magustoitude hulka
- Jahuna kasutades 1 tl või rohkem päevas
- **NB! Erinevad goji mahlad võivad olla kuumutatud ja sellisel kujul tähtsad aineosad ka on hävinenud**

MAKA (MACA) PULBER



Maka ehk mugulkress (*Lepidium meyenii* Walp)

- Makajuurt on võimalik kasvatada kas köögivilja või ravimtaimena
- Makajuur sisaldab rikkalikult süsivesikuid ja valku
- **Maka sisaldab** 18 erinevat aminohapet, erinevaid taimseid steroole ja palju vitamiine (B1, B2, B6, C, E), mineraal- ja mikroelemente (sh. kaltsiumit, magneesiumit, väävlit, rauda, fosforit, tsinki, vaske, räni ja mangaani, rasvhappeid (k.a. linoleenhape, palmithape, oleiinhape), samuti polüsahhariide
- **Maka turgutab** immuunsüsteemi, ergutab aju tööd ning parandab meie organismi talitlust
- **Andides on makajuurt kasutatud** energiataseme tõstmiseks, füüsilise ja vaimse väsimuse leevendamiseks ning organismi varustamiseks vajalike toitainetega

MAKA MÕJU HORMOONIDELE

- Maka **mõjub hästi kilpnäärme tööle** ja paneb ka keha muud näärmed ise hormoone tootma, stimuleerides ajuripatsit
- Maka **reguleerib naiste hormonaalset tasakaalu**
 - PMS sümptomid, menstruatsioonivalud ja menopausi sümptomid
 - Aitab kontrolli all hoida limaskestade kuivamist ja kuumahooge
- Makat nimetatakse **taimseks viagraks**
 - makaekstrakt või makapulber võib **tõsta meeste libiidot ja parandada seemne kvaliteeti** (valkude ja elutähtsate toitainete kõrge kontsentratsiooni tõttu)
- Maka on **adaptogeen**

Kasutamise viisid



- **Soovitatav päevane kogus**
 - 1tl-2 spl (2-4 spl terapeutiline annus)
- **Kasutamise viisid**
 - sega maka jahu mahladesse või tervisekokteilidesse
 - soojade jookide hulka (kohvi, tee, kakao)
- Maka kasutamist tasub alustada väikeste kogustega (1 tl) ja tõsta kogust tasapisi, et meie kehal oleks aega harjuda uue toiduainega
- **Maka kasutamisel on hea teha pause**
 - Et sellega liialt ei harjuks
 - Et selle mõju säiluks

AKAI (ACAI) MARJAD JA PULBER

Acai (Euterpe oleracea)

– üks toitainerikkamaid toiduaineid

• Antioksidantide sisaldus on äärmiselt kõrge, kui pulbrit on valmistatud sügavkülmutades (50 x suurem antioksidantide sisaldus võrreldes õhu käes kuivatatud acai pulbritega)

• **Acai marjad sisaldavad** palju valku, kiudained ja vitamiine (B1, B2, B3, C, E), mineraale (sh. rauda, fosforit, kaltsiumit, kaaliumit), beetakaroteeni ja väärtuslikke omega 3, 6 ja 9 rasvhappeid



ACAI MARJA TOIME JA KASUTUSALA

•ACAI

- **tugevdab** immuunsüsteemi
- parandab südame vereringet ja ainevahetust
- ennetab põletikke ja aitab kolesterooli tasakaalustada
- **aitab kehal parandada ja moodustada tüvirakke**
- (tüvirakud on diferentseerumata algrakud, millest on võimalik kasvatada kudesid)
- aitab **näha välja nooremana** ning vähendada vananemise sümptomeid

•**Soovitatav päevane kogus:** 1 tl-1 spl

•Kasutamine

- Lisa jogurtisse, hapukoore sisse, pudrusse, suppidele, tervisekokteilidesse, vedeliku hulka (vesi, mahl)
- Sobib suurepäraselt ka tooršokolaadi valmistamiseks

JAANIKAUNA PULBER (KAAROBI PULBER)

- Kakaost kolm korda rohkem kaltsiumi, kolmandik vähem kaloreid ja seitse korda vähem rasva
- Pulber sisaldab palju vitamiine B1, B2, B3 ja A, kaltsiumi, magneesiumi, kaaliumi, rauda, mangaani, kroomi, vaske ja niklit, umbes 8% valku, palju kiudaineid
- **Jaanikaunapulber on loomulikult magus** ja seetõttu nõuab see magustoitudes vähem magusainet



KÜLMPRESSITUD KOOKOSÕLI



- **Kookosõli sisaldab peamiselt keskmise ahelaga rasvhappeid**
 - kergem seedida, neid kasutatakse kiiresti energiaks
 - **On hea alatoitumise puhul**
 - **Annab jõudu ja energiat** sportlastele ning kroonilise väsimuse sündroomi korral
- **Peamine keskmise ahelaga rasvhape on lauriinhape** (lauric acid) – seda leidub emapiimas - lauriinhape annab emapiimale immunsust tõstva toime
- **Kookosõli sisaldab seitset erinevat rasvhapet:** 92% on küllastunud rasvhapped, 6% monoküllastumata rasvhapped ja 2% polüküllastumata rasvhapped
Kookosõli koostises olevatest küllastunud rasvhapetest moodustab 8% kaprüülhape, mis on seenevastase toimega



KOOKOSÕLI OMADUSED



- **Lauriinhappel ja kaprüülhappel** on antimikroobne, antioksidantne, seene- ja bakteritevastane mõju
- **Oma antibakteriaalse toime tõttu aitab rävda** haavandeid, kurgu põletikke, kuseteede infektsioone, igeme- ja suu limaskestast põletikke, paradontoosi, vähendab põletiku nähtusid, soodustab kudede taastumist ning **toetab immuunfunktsiooni**
- **Soodustab seedimist ja soolefunktsiooni**, vähendab hemorroidide poolt tekitatud valu ja ärritust
- **Kookosrasva kasutamist** alustada vähehaaval kogust suurendades
- Soovitatav on kasutada 3-4 spl päevas

KOOKOSÕLISID LIIGITATAKSE LÄHTUDES PUHASTATUSE ASTMEST

- **Virgin coconut oil ehk külmpress kookosõli** on pressitud värsketest kookosepähklistest
- **Rafineerimata kookosõli** on iseloomuliku lõhna ja erilise maitsega - tervisele kõige kasulikum
- **Fraktsioneeritud õli** saadakse täisõli fraktsioneerimisel, mille käigus eemaldatakse enamik pika-ahelaga triglütseriide, mille tulemusel jääb alles vaid küllastatud rasv - see on veel stabiilsem, kuumutamisele vastupidavam ning säilib kauem
- Tänu kõrgele küllastatud rasvhapete sisaldusele on kookosõli **ideaalne praadimiseks, küpsetamiseks**, ta ei kahjustu ka kõrgetel temperatuuridel

CHIA SEEMNED

- **Chia seemned** sisaldavad ohtralt ja heas vahekorras omega **3** (64 %) ja -6 (19%) rasvhappeid, proteiine (20%), kiudaineid, vitamiine ning antioksüdante k.a. kvartsetiini, kaltsiumit, magneesiumit, fosforit, rauda ja boori
 - Chia sobib ka pähklite allergia puhul
 - Chia seemned annavad palju energiat



• **Üks supilusikatäis Chia seemneid annab** 100 mg kaltsiumit ja 70 mg magneesiumit

	Chia seemned (100 g)	Linaseemned (100 g)
Omega-3	64 %	58 %
Omega-6	19 %	15 %
Kaltsium	631 g	199 g
Magneesium	466 g	362 g

CHIA GEELISTUMINE JA TOIME

- 1 spl **Chia seemneid tassis vees** jätta seisma **30 minutiks**, saate peaaegu kallerdunud zelatiini
- **Geelistumine toimub tänu lahustuvale kiudainele Chia seemneis**
- **Maos tekkinud geel tekitab füüsilise barjääri süsivesikute ja neid lagundavate seedeensuümide vahele**, aeglustades süsivesikute lagundamist, mis **stabiliseerib veresuhkru taset**
- **Chia seemned kaitsevad keha vedelikukao eest, nad seovad vett**
- **Säilitades keha niiskust** reguleerib see efektiivselt toitainete imendumist ning elektrolüütide tasakaalu
- Tänu tervislikele õlide ja lahustuvate kiudainete koostoimele **eemaldab Chia jääke ja mürkaineid organismist**



CHIA KASUTUSALA

- Chia seemnetel on mõnusalt mahe pähkliline maitse
- Seemneid võib kasutada tervelt, purustatult või vedelikku segatult (leotatuna)
- **Neid võib süüa eraldi toiduna, lisada salatitele, putrudele ja suppidele (peale valmimist) ning magustoitudele**
- Kuna tal on omadus moodustada želeetaolist ainet, siis võib neid kasutada ka pudingite ja tarretiste tegemiseks

KANEPISEEMNED

- **Kanepiseeme (Cannabis sativa)**
 - **Suurepärane valguallikas**, mis sisaldab kõiki asendamatuid aminohappeid ja 12 muud aminohapet
 - **Sisaldab umbes 80% rasvhappeid**
 - omega-3 ning omega-6 rasvhapete suhe on täiuslik (1:3)
 - nad sisaldavad ka erilist gamma-linoleenhapet (GLA-d)
 - **need rasvhapped vähendavad põletikulisi reaktsioone**
 - **Globuliini ehitusmaterjaliks**, millega toetab immuunsüsteemi tööd, mis vajab α , β ja δ -globuliini
 - **Sisaldab 3 korda rohkem E-vitamiini kui linaseeme**
 - **Sisaldab rohkelt letsitiini**, mis on rakumembraanide peamine koostisosa, tähtis närvirakkude toitaine
 - Üks vähestest seemnetest, mis **sisaldab klorofüllit ehk leherohelist**

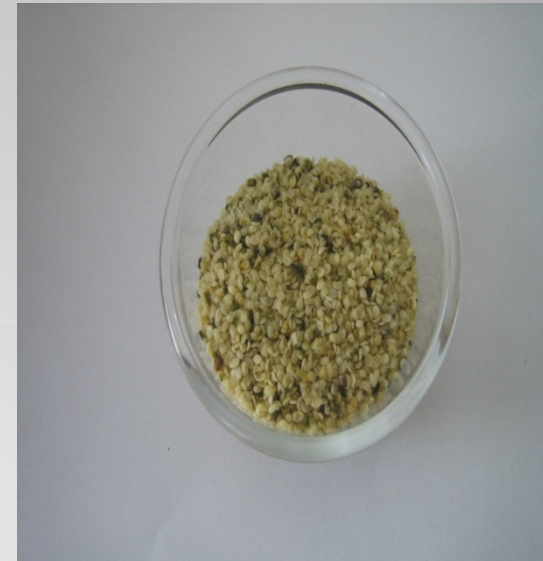
KANEPISEEME KASUTUSALA

• **Saadaval olevad kanepitooted:** seemned (koortega või kooritult), kanepiõli, kanepijahu, kanepiproteiin, kanepiseemne või

• **Sobib** suppidesse, smuutidesse, salatitesse või kaunistuseks jäätise peale

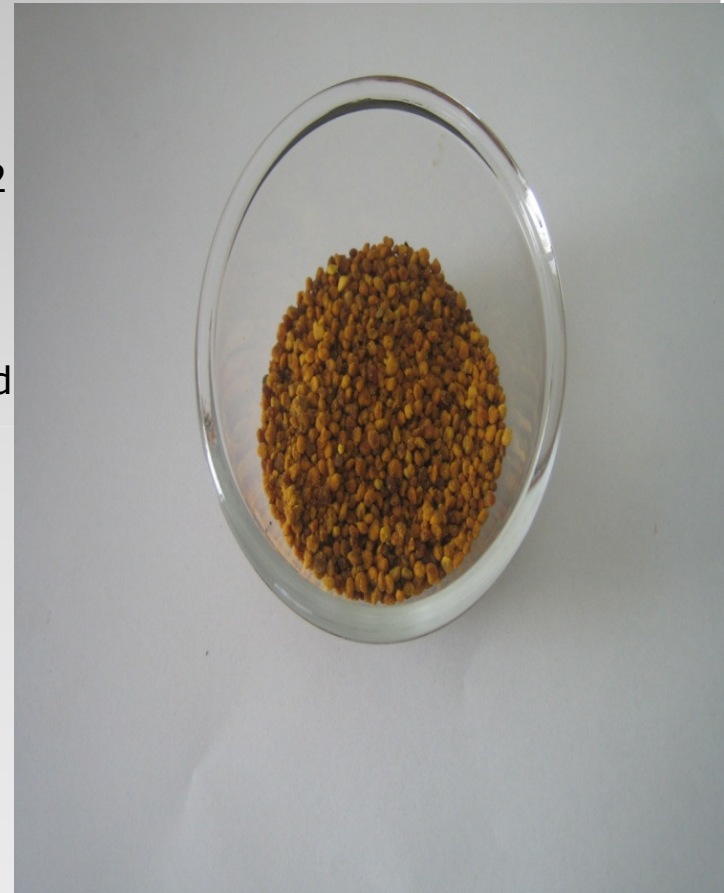
• Soovitatav hulk

- | | |
|------------------------|-----------|
| • algajale või lapsele | 15-30g/pv |
| • noorele | 30-50g/pv |
| • täiskasvanule | 50-70g/pv |



ÕIETOLM

- **Õietolmus on 250 erinevat ühendit**
 - **Erinevaid suhkruid** 28 eri nimetust
 - üle 40 **ensüümi**
 - 29 erinevat **mineraalainet**
 - **vajalikke aminohappeid** (teadaolevast 22 aminohappest on õietolmus 20)
 - peaaegu kõiki teadaolevaid **vitamiine**
 - mitmeid **hormoone**
 - **pigmentaineid**
 - **rasvhappeid** ja teisi bioloogiliselt aktiivseid aineid
- 100 g õietolmu toiteväärtus võrdub 7 kanamuna omaga
- **2spl õietolmu katab ööpäevase valkude vajaduse**
- On arvatud, et inimene võiks elada üksnes õietolmust, meest ja veest



Põhilised meditsiinilised toimed

- Suurendab organismi vastupanuvõimet kiiritusele ja vähile
 - Kaaliumiühendid aitavad organismist välja viia üleliigset vett ja soola
 - Vereloomet toetavad õietolmus olevad raud, vask, koobalt jne.
 - Toniseerib organismi, tõstab söögiisu, korrigeerib neuroose, aitab taastada südamelihase jõudu, parandab veenide toonust ja kapilaarvereringet, soodustab maksarakkude talitlust ja takistab eesnäärme suurenemist, normaliseerib hormonaalsüsteemi tööd
 - Suurendab vaimset ja füüsilist töövõimet, pikendab eluiga
 - Paranevad haavad ja alanevad põletikud
 - Lisaks tõstab ta potentsi ja soodustab eostumist
 - Õietolm süvendab medikamentide toimet
-
- **1-2 tl õietolmu pool tundi enne sööki 3 korda päevas**
 - Alla 10 aastased lapsed tarvitavad 1/3 annusest
 - Kuur 4-6 nädalat, korrata 2-3 korda aastas

KINOA



- **Kinoa on** seeme, mis meenutab maitset ja tekstuurilt teravilja
- **Kinoa**
 - **on täiuslik valguallikas**, sisaldab kõiki 8 asendamatu aminohapet, mis on taimemaailmas väga haruldane
 - **glükeemiline koormus on madal**, mis tähendab, et see annab täiskõhutunde pikaks ajaks
 - **sisaldab rikkalikult vitamiine ja mineraalaineid** - rauda, kaltsiumit, magneesiumit, fosforit, tsinki
 - **sisaldab E-vitamiini**, mis on võimas antioksüdant
- **Kinoa on aluseline toiduaine**, mis aitab hoida terviseks vajalikku organismi aluse-happe tasakaalu
- **Kinoa on kergesti seeditav**, seepärast sobib hästi ka väikelastele

KINOA KASUTUSALA

- **Loodusravis soovitatakse kinoad** paljude haiguste, nagu näiteks ateroskleroos, astma, rinnavähk ennetamiseks ja raviks
- **Kinoat tuleks serveerida nagu pastat, riisi ja kuskussi**
- Seda võib lisada suppidele, salatitele, pajaroogadele, köögiviljatoitudele või segada magustoiduks mee, pähklite ja puuviljadega





Mesquite ehk prosoopis – kaunviljaline, annab toitudele magusa, pähklisarnase maitse, kiudainete tõttu hea veresuhkru tasakaalustaja



Lukuum-marmelaadipuu (Pouteria lucuma e Lucuma obovata) on hea toitainerikas looduslik magustaja



Suma ehk pööris-vähipõõsas (Pfaffia paniculata), seda nimetatakse ka Brasiilia ženšenniks



- Adaptogeen, soodustab valgu sünteesi, kasutatakse lihasmassi suurendamiseks



- **Camu camu pulber** sisaldab rohkem C-vitamiini kui ükskõik milline teine mari (nt 70 korda rohkem kui apelsin).



Guaraana-pauliinia (Paullinia cupana) - guaraniin on kofeiini ja tanniini segu - tuntud virgutava mõju poolest (energiajoogid)

Pulver

VETIKALISED SUPERTOITAINED

- **Spiruliina - mikrovetikas** on üks võimsaimatest superfoodidest, mis sisaldab proteiine rohkem kui ükski teine toitaine
- Osad inimesed asendavad multivitamiinitabletid spirulinaga
 - **Toiteväärtus 100g kohta:** Energiat: 326Kcal,
 - Valku: 60-70g, Rasvad: 5,9g, Süsivesikud: 12g,
 - Kiudained: 2,5g
- **Klorella (Chlorella Vulgaris) on ainurakne**
- **magevee rohevetikas** - vitamiinide, mineraalide, aminohapete, rasvhapete ja klorofüllil allikas
- **Klorealla nimi tuleneb suurest klorofüllil sisaldusest (3-5%)** – sisaldab rohkem klorofüllil grammi kohta kui ükski teine taim sellel maakeral
- Klorellal on palju unikaalseid omadusi
 - sisaldab Klorella Kasvu Faktorit (CGF)
 - püüab kinni raskemetalle ja aitab neid kehast eemaldada (uraani, baariumit, plutooniumit, dioksiine, elavhõbedat ja kaadmiumi)





**TÄNAN KUULAMAST JA ÄRGE
UNUSTAGE KODUMAISEID
SUPERTOITE!**