

Tervislikud magustoidud

Sirli Kivisaar

Suhkur – sõber või vaenlane?



See magus suhkur....

- Öko vs mitteöko
- Liigne tarbimine kui rasvumise, enneaegse vananemise, diabeedi, mõne vähivormi jt. meie ühiskonna haiguste peamine faktor (rafineeritud süsivesik(sv) – suhkur, saiad, küpsetised, hommikuhelbed)
- Selles ei ole enam kiudaineid, fütokemikaale, vitamiine, jälgelemente



See magus suhkur...

- Valge suhkur on kehale happelise mõjuga
- Sv ainevahetuseks vajatakse B-vitamiine, panustab nende puuduse tekkesse
- Mõju halvale mikrofloorale

Kas suhkur on kahjulik?

Pole olemas kahjulikke toiduaineid,
on olemas vaid kahjulikud kogused

Kiiresti tõstavad veresuhkrut...

- Valge suhkur
- Pruun suhkur
- Linnas
- Glükoos
- Mesi
- Siirupid
- Üleküpsetatud/rafineeritud teravili (üleküpsetamine lõhustab keerulisi süsivesikuid (sv) lihtsateks sv-teks)
- Mais



Aeglaselt tõstavad veresuhkrut

- Täistoidust pärit suhkrud – läätsed, oad, aedviljad, teraviljad
- Fruktoos
- Enamus puuvilju
- õun (peamiselt fruktoos) oleneb magususe astmest

Lisaboonus: vitamiinid, kiudained, mineraalained.

Looduslikud suhkrud ja magustajad

- Ksülitool
- Steevia
- Kookosõiesuhkur
- Agaavisiirup
- Vahtrasiirup
- Riisisiirup
- Rafineerimata roosuhkur
- Banaan, datlid, viigimarjad, rosinad



Sünteesilised suhkruasendajad

- Aspartaam – koosneb kahest toidus leiduvast aminohappest – fenüülalaniinist, aspartiiinhappest ja metanoolist. Mõjutab meeleolu ja käitumist, loomkatsetes muudab ajukeemiat. Palju kõrvaltoimeid – krambihood, migreen, närvisüsteemi häired.
- Sahhariin – põhjustab rottidel kolmandas põlvkonnas vähki.
- Sukraloos – tehtud lauasuht, 600 x magusam. Ohutum, kui eelmised kaks, kuid ...

Ksülitool

- Päritolumaa Soome
- Keemiliselt pole tegemist suhkruga, vaid suhkrualkoholiga
- Kehale aluselise toimega
- Suus ja soolestikus olevad halvad bakterid seda suhkrut oma elutegevuseks ei kasuta
- See ei kasuta metabolismiks insuliini
- 100% looduslik, ilma suhkru kõrvaltoimeteta. Turvalisust kinnitavad Austraalia ja Uus-Meremaa Toidustandard, Maailma Tervise Organisatsioon ja USA Föderaalne Ravimite Administratsioon
- Alguses suuremas koguses tarvitatuna tekitab kõhulahtisust ja kõhukrampe, kuid keha harjub sellega paari päeva jooksul, sest ta on kehaomane aine, keha hakkab rohkem teda lõhustavaid ensüüme tootma

Ksülitool

- **Teda kasutatakse osteoporoosi raviks.** Soomes leiti, et laboratooriumi rottidel vähendas luude nõrgenemist, suurendas tihedust (2002 ja 1999, Mattila PT jt). Seda ka ilma ovaariumiteta rottidel. Kui nendele ei antud xylitoli, langes östrogeenide sisaldus ja luu tihedus, aga xylitoli saanutel seda ei juhtunud. Tähtis ka vähendada eaga kaasuvat luude kadu. **Efektiivne doos inimesele on 40g päevas.** Arvatakse, et see toime on tal selletõttu, et **soodustab soolest Ca imendumist.**

Steevia

- Looduslik *Stevia rebaudiana* (suhkruleht) taimest tehtud suhkur.
- 300 x lauasuukrust magusam.
- Pole ametlik suhkru asendaja, sest puuduvad piisavad uuringud, kuid esialgsetes uuringutes on leitud veresuhkrut ning vereõhku alandav toime.



Kookosõiesuhkur

- Võrreldes teiste suhkrutega palju rohkem K, C-vitamiini, Mg, P, Na, S, Zn ja Fe. Sisaldab ka B-vitamiine.
- Ideaalne suhkur diabeetikutele.
- Madala glükeemilise koormusega (GK



Agaavisiirup

- Pärineb Mehhikost
- Peamiselt sisaldab fruktoosi (erinevates taimedes sisaldus erinev: 92% fruktoosi/8% glükoosi).
- GI ja GK madlamad kui lauasuhkrul, võrreldav fruktoosiga.



Markuse helbeküpsised

- 20 kuivatatud aprikoosi
- 120 ml vett
- 120 ml vahtrasiirupit
- 120 ml riisiõli või palmirasva
- 240 ml kaera- või tatrahelbeid
- 240 ml kookoshelbeid
- 240 ml riisijahu või muud endale meelepärast täisterajahu

Maitsesta ingveri ja kardemoniga. Soovi korral võid lisada näpuotsaga soola.

Leota aprikoosid vees (umbes pool tundi). Seejärel püreesta aprikoosid koos veega. Eraldi nõus mõõda välja kookos- ja teraviljahelbed ning riisijahu. Lisa püreestatud aprikoosid, vahtrasiirup ja oliiviõli kuivainetele, sega. Soovi korral lisa natuke soola. Vooli väiksed pallikesed ja pane küpsetuspaberil ahjuplaadile. Küpseta ahjus 200 kraadi juures 15-20 min.



Sirli jaanikaunakreem

- 1 väiksem avokaado
- 1 suurem banaan
- 2 tl jaanikaunapulbrit
- 5-6 kivita datlit

Blenderda.



Väikevenna smuuti

1 banaan

½ apelsini

suur peotäis metsmustikaid

½ õuna



Blenderda ja lisa 1 või 2 spl seemneseegu.



Tervistavalt magusat jõulukuud!