

Toitumisest külmal aastaajal

*Maret Vadi, Tartu Ülikooli Kliinikumi arst-õppejõud ja Hiina meditsiini arst.
Toitumisteraapia nr. 5, 2012.*

Hiina meditsiini järgi on inimene üks osa meid ümbritsevast maailmaruumist, alludes seetõttu kõikidele looduses toimuvatele protsessidele. Seega oleme me ka kõikide väliste faktorite nagu tuul, külm, niiskus, kuivus ja kuumus meelevallas. Talvel seavad meie kliimavööndis tervise ohtu külm ja tuul, aga ka niiskus.

Haigestumist soodustavad peale väliste faktorite ka meie seesmine ja emotsionaalne tasakaalutus. Samuti teevad meid haigustele vastuvõtlikuks pidev pingeseisund, meeleolumuutused, rahulolematuse isenda või teistega jne.

Vahetuks haiguse põhjustajaks saavad aga sageli just toitumis- ja käitumisvead.

Hiina Traditsioonilise Meditsiini (edaspidi HTM) kaanonis "Kollane imperaator" öeldakse: "Kolme talvekuud kutsutakse talletamise ja sulgemise perioodiks. Vesi jäätab. Ei tohiks rikkuda oma *Yangi* rahu (talvel on *Yang* uinunud ja valitseb *Yin*). Inimesed heitku õhtul varakult puhkama ja tõusku hilja koos päikesega. Omi soove tuleks peita ja tagasi hoida. Vältitagu külma ja oldagu soojas. Selline käitumine on kooskõlas talve hingusega. Need, kes talve seadustele ei kuuletu, kannatavad neeruhaiguste käes."

Selgituseks eelnevale, et neeruhaiguse mõiste on HTM-s meie tavameditsiiniga võrreldes laiem - "külma ja tühja" neeru korral võivad lisaks külmatundele kehas esineda alaselja väsimine ja valu, põlvede nõrkus, kohin kõrvades ja impotentsus.

HTM-i üheks nurgakiviks on viie elemendi süsteem: Tuli, Maa, Metall, Vesi, Puu. Vee elemendi aastaaeg on talv ja inimese organismis vastavad sellele elemendile neerud ja kusepõis. Kuna nende energia kulgeb keha välispinnal, kahjustuvad need elundid külma tõttu kergesti.

HTM soovitab toituda vastavalt aastaegadele. Talvel on ilm külm, *yin*-energia on külluslik, *yang*-energia aga puudulik. *Yini* ja *yangi* mõisted pärinevad HTM-i filosoofilisest alusest - TAOISMIST. TAO tähenduseks on tee, kõik olemasolev, universum. *Yin/yang* kontseptsioon on vahendiks selgitamiseks universumis, sealhulgas ka inimeses toimuvate muutuste seaduspärasusi. Algselt tähendas *yang* mäe päikesepoolset ja *yin* mäe varjupoolset külge. Need on kaks vastandlikku nähtust, omadust, mis ei toimi ilma teineteiseta, reguleerivad teineteist ning neil on omadus ka oma vastandiks muutuda (*yang* muutub *yin*iks ja vastupidi).

Yangi ja *yini* mõistet laiendatakse elu igale valdkonnale. *Yini* sümboliks on vesi ja *yangi* sümboliks tuli. Seega kõik, mis oma omadustelt meenutab tuld on *yang* - soe, selge, ülespoole pürgiv, aktiivne, liikuv. Inimese kehas on *yangi* iseloomuga õõneselundid (peensool, magu, jämesool, kusepõis, sapipõis – nad transpordivad neis sisalduvat edasi).

Vee omadused iseloomustavad *yini* - külm, hämar, aeglane, allapoole suunduv, raske, vaikne. Inimese organismis on *yini* iseloomuga täiselundid - süda, põrn (mõiste hõlmab ka kõhunäärme funktsiooni), kopsud, neerud ja maks.

Enne kui minna toiduvalikute juurde, peaks teadma, et HTM jaotab kõik toiduained **viie maitse** ja **viie omaduse** järgi. Traditsiooni järgi mõjutab toidu **hapu** maitse maksa, **mõru** maitse südant, **magus** põrna, **terav** kopsu ja **soolane** neeru. Tervislik toit peaks sisaldama kõiki neid maitseid, sest maitse puudusel vastav organ nõrgeneb, maitse liigsusel aga kurnatakse elund välja.

Toidu viie omaduse all mõistetakse seda, kas toit on iseloomult **kuum, soe, neutraalne, jahe** või **külm**. Mõnes mõttes on see jaotus tinglik, sest sõltub ka taime kasvutingimustest, toidu valmistamise ja söögi tarbimise viisist – jaheda iseloomuga toit annab soojendatuna süües rohkem sooja kui näiteks otse külmpapist võetuna.

Valmistamisviisidest tuleks toidu soojendava toime suurendamiseks talvisel ajal kasutada **grillimist, röstimist, praadimist, küpsetamist**. Soovitatakse ka pruunistamist ja marineerimist, *yangi* tugevdab ka pikaajaline keetmine, eriti veel siis, kui lisada **kuumi maitseaineid**, nagu **tšilli, pipar, paprika, nelk, ingver ja kaneel**.

HTM-i seisukohalt vastutab põrn koos maoga kogu seedeprotsessi eest, tagades nii energia, vere kui ka kehavedelike normaalse tekke. Kuna selle "katla" all olev tuli on külmal ajal nõrgem, tuleks kasutada sooja andvaid toiduaineid, et organismi mitte nõrgestada.

Lihadest sobivad külmal ajal tarbimiseks **lamba- ja kitseliha** – need on oma iseloomult kuumad; soe on **suitsusink**, samuti **ulukiliha**; kana-, sea-, kalkuni- ja loomaliha on neutraalse iseloomuga.

Kaladest ja muudest vee-elanikest on sooja iseloomuga **angerjas, ahven, forell, krevett, merivähk, tursk, lõhe, lest, jõekarp, anšoovis, tuunikala, jõevähk**.

Teraviljadest on soojendava iseloomuga **speltanisu, tatar, riis, kaer**; neutraalse toimega hirss, mais, rukis. Mõned allikad peavad jahedateks tatart ja otra, aga palju sõltub ka valmistamisviisist.

Köögiviljadest soojendavad meid **kõrvits, maguskartul, sibul, porrulauk ja mädarõigas**; neutraalse iseloomuga on **porgand, naeris, kapsas, oad, hernerid, läätsed, punased sojaoad, pöld- ja aeduba**.

Baklažaan, kabatšokk, seller, salat, lutserniidandid, kurk ja tomat on jaheda iseloomuga.

Vürtsid on enamasti kuumad, eeskätt **ingver, piprad (kõik värvid), kaneel**; soojad on **koriander, valge sinepi seemned, kardemon, nelk, köömned, tilliseemned, aniis, basiilik, rosmariin**.

Piimatoodetest on sooja iseloomuga **lamba- ja kitsepiim**, lehmapiim on neutraalne. Või iseloom on jahedast soojani sõltuvalt piima algallikast.

Kanamunad on neutraalse iseloomuga.

Kreeka pähkel annab pähklitest enim sooja.

Seemnetest on soojema iseloomuga **kõrvitsa- ja päevalilleseemned**; seesamiseemned on neutraalse iseloomuga.

Marjadest ja puuviljadest annavad enam sooja **vaarikas, kirss, virsik** ja kuivatatud mandariinikoor, neutraalse iseloomuga on viinamari, ploom, viigimari, oliiv, ananass, aprikoos. Jaheda iseloomuga on õun, pirn, maasikas, sidrun, mandariin ja apelsin, ning päris külmad on arbuus ja banaan. Muuseas, Hiinas ei lubata noortel meestel arbuusi enne 21. eluaastat süüa, et mitte nende mehelikkust kahjustada. Mees on iseloomult *yang*, aga külm arbuus on äärmuslik *yin*.

Veel mõned toiduained: **pruun suhkur** on soe, kristallsuhkur ja mesi neutraalsed. **Vein, viin** on soojad, samuti **äädikas, must tee** ja **kohv**. Roheline tee on jahedam ja sool on külm.