

TERVISLIKU TOITUMISE PÕHITÕED

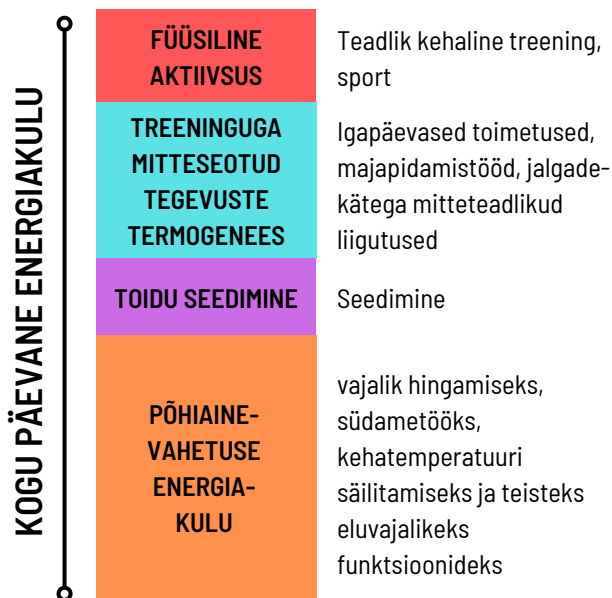


Kerli.Fitness

KALORID

Päevane energiakulu jaotatakse järgnevateks komponentideks:

- Põhiainevahetuse energiakulu (PAV) ehk puhkeoleku energiakulu ehk baasenergiakulu on vajalik hingamiseks, südametööks, kehatemperatuuri säilitamiseks ja teisteks eluvajalikeks funktsioonideks.
- Toidu seedimise ja omastamise energiakulu on energiahulk, mis on vajalik toidu seedimiseks ja sellest toitainete omastamiseks.
- Kehalise aktiivsusega seotud energiakul



KALORID

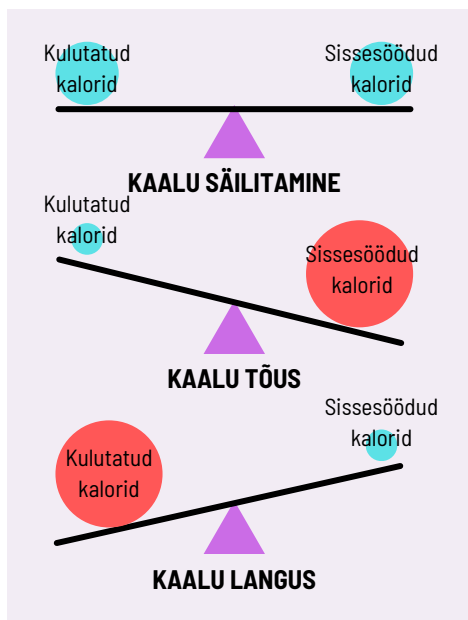
Energiakulu mõõdetakse kilodžaulides [kJ] (1 kJ = 0,24 kcal; 1 kcal = 4,184 kJ). Eestis kasutatakse energeetilise väärtuse ja soovitude arvutamisel enamasti kilokaloreid.

Me saame oma vajaliku energia toidust. Saadud energia peab katma individuaalsed energiakulud, mis on kooskõlas inimese kehakaalu, keha koostise, kehalise aktiivsuse ja hea tervisega. Kui soovite kaalus juurde võtta, peate kulutama rohkem energiat kui kulutate – kaloreite ülejääk. Kui soovite kaalust alla võtta, peaksite saama vähem energiat kui kulutate – kaloreite defitsiit.

Kust kalorid tulevad?

Meie toit koosneb toitainetest. Makrotoitained on süsivesikud, rasvad ja valgud. Nende igapäevast vajadust mõõdetakse grammides. Mikroelemendid on vitamiinid ja mineraalid, annuseid mõõdetakse mikrogrammides.

**Süsivesikud ja valk annavad
4 kcal grammi kohta,
rasv annab 9 kcal grammi
kohta.**



KALORID

Kuidas arvutada enda päevast energiakulu?

Selleks, et teada saada, kui palju peaksid Sina toidust energiat saama, on välja töötatud erinevaid valemeid. Mina jagan siit üht, mida olen ise kõige rohkem kasutanud. Kõigepealt on vaja arvutada välja **baasainevahetus** – energia, mida Sinu keha vajab organismi funktsioneerimiseks.

MEESTE BAASAINEVAHETUSE VALEM

$$(10 \times \text{kehakaal kg}) + (6.25 \times \text{pikkus cm}) - (5 \times \text{vanus aastates}) + 5$$

NAISTE BAASAINEVAHETUSE VALEM

$$(10 \times \text{kehakaal kg}) + (6.25 \times \text{pikkus cm}) - (5 \times \text{vanus aastates}) - 161$$

Siinkohal tuleb ära mainida, et see ei pruugi olla 100% täpne, kuna see sõltub ka näiteks kehakoostisest, mida valemis ei saa arvestada. Sinu kogu päevase energiavajaduse arvutamiseks on vaja võtta arvesse ka kehalist aktiivsust. Vali tabelist kordaja, mis vastab kõige paremini Sinu kehalisele aktiivsusele.

1,2	Istuv eluviis
1,375	Väheaktiivne (1-3x nädalas kerge treening)
1,55	Keskmiselt aktiivne (3-5 treeningut nädalas)
1,725	Väga aktiivne (6-7 treeningut nädalas)
1,9	Ülimalt aktiivne (raske trenn ja füüsiline töö)

KALORID

Nüüd korruta oma valemist saadud baasainevahetuse number vastava kordajaga ja saadki teada umbes **kui palju Sinu keha vajab igapäevaselt energiat, et praegust kehakaalu säilitada.**

Kui soovid kaalu alandada, siis tarbi igapäevaselt esialgu 300-400kcal vähem. Pigem vähenda kaloreid vähehaaval kui korraga liiga palju.

Kui soovid kaalu tõsta lihasmassi arvelt siis 200-300kcal rohkem (muidugi peab siia juurde käima ka vastav treening, ainuüksi toiduga lihas ei kasva).

Nüüd hoia oma kehakaalul kaks nädalat silma peal. Võimalusel kaalu iga hommik (alati samadel tingimustel – hommikul pärast tualetitoiminguid, riieteta) ja arvuta **nädala keskmine kaal**. Kahe nädala pärast võrdle nädala keskmisi numbreid ja saad teada, kus suunas Sinu kaal liigub ja saad teha vastavaid korrekture.

Kas see tähendab, et me peaksime kõik hakkama tervisliku toitumise jaoks kaloreid lugema?

Üldsegi mitte! Need põhiteadmised aga aitavad meil mõista, kust meie energia pärineb. Samuti aitab see lugeda ja paremini mõista pakenditel olevat teavet, kuna teatud soovitusi võiks siiski meeles pidada. Räägin neist hiljem. Kõige olulisem tervislikult toitudes ongi teadmine, et meie keha vajab erinevaid toitaineid: rasvu, süsivesikuid, valke, vett, vitamiine ja mineraalaineid – mitte millestki ei tohi ennast ilma jätta! Kõikidel makrotoitainetel on oma tähtis roll ja me vajame neid kõiki, ükski neist pole halb ja ühtegi neist ei tohiks vältida ja menüüst täielikult elimineerida.

MAKROTOITAINED

SÜSIVESIKUD

Sinu keha kasutab süsivesikuid sisaldavaid toite glükoosi tootmiseks, mis on keha peamiseks energiaallikaks. Glükoos on suhkur, mida kehal on kerge omastada ning mis toidab aju, närvisüsteemi ning lihaseid energiaga.

Glükoos - keha peamine energiaallikas!

Kui keha ei saa toidust piisaval hulgal süsivesikuid, siis suudab organism ka valgu- ja rasvamolekule muuta glükoosiks. See on aega palju aeganõudvam protsess ning pole nii efektiivne. Kui soovime tekitada energiadefitsiiti, siis tavaliselt vähendatakse kaloreid just süsivesikute arvelt, sest see pole meie organismile eluliselt tähtis. Rasvast ja valgust saadavaid kaloreid kärbitakse minimaalselt või üldse mitte. Sellegipoolest ei soovita ma süsivesikuid täielikult oma menüüst eemaldada. Paljud inimesed aga tihtipeale teevad seda ning on vaimustuses madala süsivesikute sisaldusega dieedist, sest kaalukaotus on üsna kiire tulema. Sellel on aga loogiline põhjus: Sinu kehas on glükogeenivarud ning **iga gramm glükogeeni seob endaga 3 grammi vett**. Ehk siis, kui eemaldad oma menüüst süsivesikud, siis langeb ka keha glükogeenivaru ning selle võrra pole kehas enam nii palju vett. Seega suurem osa kaalukaotusest on seotud veega, mitte rasvkoega. See töötab ka vastupidi. Kui sööd süsivesikuterikast toitu, võib järgmisel päeval kaalunumber olla kõrgem, mõnikord isegi lausa kuni poolteist kilo. Paanikaks pole aga põhjust kuna kaalutõus on suures osas tingitud sellest, et keha seob rohkem vett. See pole rasv ja tavaliselt läheb paar päeva koos tavapärase toitumisega ja kaalunumber tuleb taaskord allapoole.

MAKROTOITAINED

Süsivesikud sisaldavad sageli kiudaineid. Kiudained on südame tervise, seedimise ja veresuhkru kontrolli all hoidmiseks väga olulised. Kiudainete rohketes toitudes seedimine võtab kauem aega ning nad hoiavad kõhtu pikemat aega täis. Kui palju peaks kiudaineid tarbima? See number sõltub veidi vanusest, soost ja kehakaalust, kuid enamik inimesi peaks püüdma tarbida **25–35 grammi kiudaineid päevas**. Kuid pea meeles, et ka kiudained seovad vett. Kiudainerikkaid toite tarbides kipuvad need kehas olevat vett omastama ja võivad põhjustada krampe või muid seedeprobleeme. Et vältida neid ebamugavustundeid, siis peaks rohkem vet jooma.

Põhilised toidurühmad, mis sisaldavad süsivesikuid, on **puuviljad, köögiviljad, piimatooted ja teraviljatoidud**. Magusained nagu suhkur, mesi ja siirup ning suhkrulisandiga toidud nagu kommid, karastusjoogid ja küpsised sisaldavad samuti süsivesikuid. Optimaalse tervise saavutamiseks peaksid oma süsivesikuid saama niiöelda päris toidust. Aegajalt väike maiustus aga ei tee samuti halba. Kui tekib isu, siis on palju parem kui lubad endale natukene isu rahuldamiseks kui et keelad end nii kaua kuni murdud ja sööd terve koogi ära või rohkemgi veel.

Kui palju Sinu keha süsivesikuid vajab?

Nagu ma juba mainisin, kõigub päevane süsivesikute kogus kõigist kolmest makrotoitainest kõige rohkem ja sõltub sellest, mis on Sinu eesmärk. Need peaksid moodustama **40–65 protsenti kogu teie päevakaloraazist**. Kui soovid kaalust alla võtta, siis on see madalam. Kui soovid kaalus juurde võtta, peaks see olema suurem. Kui Sinu eesmärk on kaalu säilitada, siis on 50–55% täitsa paras kogus.

MAKROTOITAINED

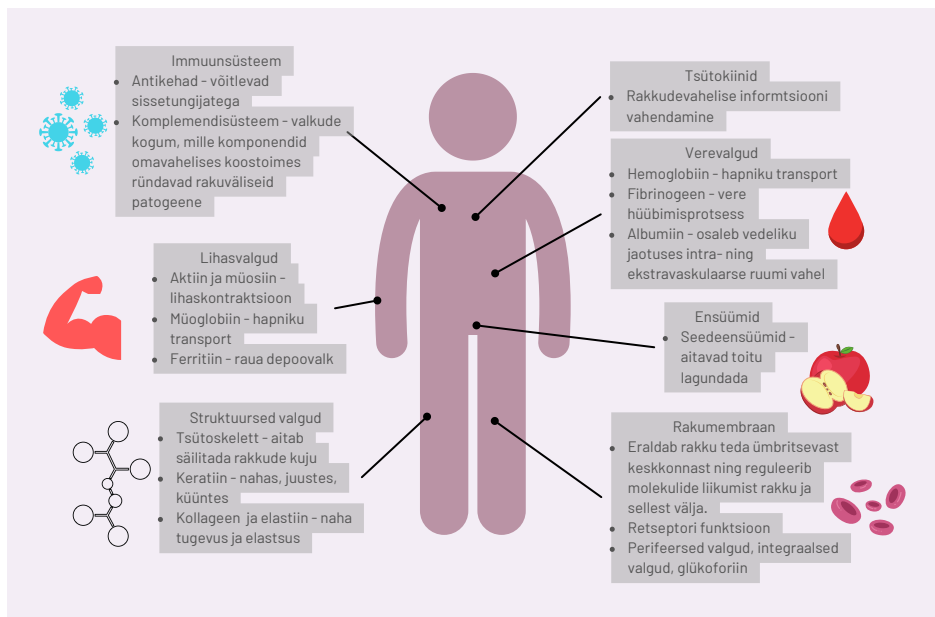
TÄISVÄÄRTUSLIKUD SÜSIVESIKUD

PUUVILJAD	KÖÖGIVILJAD
 Banaan Marjad Apelsin Õun Kiivi Pirn Mango Arbuus Ananass Melon Greip Ploom Virsik Nektariin	 Suvikõrvits Kabatšokk Lillkapsas Tomat Paprika Seller Kõrvits Spargel Kapsas Brokkoli Sibul Kurk Salatilehed Spinat
JUURVILJAD	TERA- JA KAUNVILJAD
 Maguskartul Kartul Juurseller Porgand Peet Kaalikas	 Täistera pasta Leib, sai Riis Tatar Kaerahelbed Kinoa Oder Kuskuss Läätsed Oad Herned Kikerherned

MAKROTOITAINED

VALGUD

Inimkehas on tuhandeid erinevaid valke, millest igaühel on oma funktsioon.



- Paljudel valkudel on ehituslik roll - kollageen, keratiin.
- Ensüümid on samuti valgulised ühendid ning nende ülesanne on kiirendada kehas toimuvaid keemilisi reaktsioone.
- Valgud täidavad olulist rolli ka hormoonide näol - insuliin, kasvuhormoon.
- Valgud toimivad immuunsüsteemis antikehadena.
- Valkudel on ka oma roll veetasakaalu ja pH reguleerimisel.
- Transportvalgud võimaldavad ainete liikumist rakuvälisest ruumist rakku ja rakust välja.

MAKROTOITAINED

Nagu näete, siis valkudel on palju erinevaid rolle ja neil on väga **tähtis osa inimese tervise ning ka sportliku sooritusvõime seisukohast**. Kui eesmärgiks on kasvatada lihaseid või teha palju füüsilist tööd, peaks oma valgu tarbimist hoidma kõrgemal. Toit peab sisaldama piisaval hulgal aminohappeid – need on valkude ehitusplokid. Samuti peab keha saama piisavalt palju energiat, et keha kasutaks toiduvalke kui lähtematerjali kehaomaste valkude sünteesimiseks, mitte aga energiaallikana (ATP tootmiseks). Kui oled dieedil ja energiadefitsiidis, siis on valkudel üks suur eelis teiste makrotoitainetega võrreldes – **valgu seedimiseks kulutab keha rohkem energiat**, see on aeglane protsess ning tänu sellele püsib kõht valgurikkaid toite süües kauem täis. Dieedi ajal on valgukoguse kõrgel hoidmine oluline ka lihaste säilitamise seisukohast.

Toiduvalke leidub peaaegu kõigis loomset ja taimset päritolu toitudes. Suures koguses kvaliteetset valku sisaldavad liha, kala, piim ja munad. Ka kaunviljadel, pähklitel ja seemnetel on kõrge valgusisaldus. Seetõttu on need toiduained kõrgelt hinnatud just taimtoitlaste seas.

Kui palju peaks valku tarbima?

Kui oled terve, väheaktiivse eluviisiga, siis on piisav umbes 0,8-1g 1kg kehakaalu kohta päevas. Treening suurendab valguvajadust ning sportlastele jääb vajadus vahemikku 1,2- 2g 1kg kehakaalu kohta päevas.

Kerge treenn 3 tundi nädalas – 1,2-1,5g/kg

Treeningkoormus 3-10 tundi nädalas – 1,5-1,7g/kg

Treeningkoormus üle 10 tunni nädalas– 1,7-2g/kg

Kui oled kaloriefitsiidis, peaksid nendele numbritele lisama 0,3 g / kg.

MAKROTOITAINED

Näide: kui kaalud 65 kg, treenid 3x nädalas (1 tund trenni) ja soovid kaalust alla võtta, peaksid tarbima umbes 97-117g valku. Valgukoguse peaks söögikordade vahel enamvähem võrdselt ära jagama. Kui sööd 4 söögikorda päevas, peaksid iga söögikorra ajal sööma umbes 23-30g valku.

Siin on mõned näited, kui palju valku mingi toiduaine sisaldab (kõik numbrid on 100 g toote kohta):



- rasvavaene kana rinnatükk - 32 g
- kalkunifilee - 51 g
- lahja sea karbonaad - 31 g
- tailiha - 40 g
- tuunikala - 30 g
- lõhe - 16 g
- keedetud krevetid - 19g
- tuunikalakonservid -22g
- tofu - 17g
- läätsed - 9g
- madala rasvasisaldusega jogurt - 6g
- kõrvitsaseemned - 30g
- munad - 13g
- puhas munavalge - 10g
- kodujuust - 11g
- valgupuding - 11g

Täisteratooted sisaldavad samuti üsna märkimisväärselt palju valku. Näiteks 100 grammi kaerahelbeid sisaldab 14 g valku, 100 grammi pruuni riisi sisaldab 8 g valku.

MAKROTOITAINED

RASVAD

Rasv on samuti elamiseks hädavajalik. Õiget tüüpi rasvad toetavad terveid liigeseid, rakkude tervist, südametervist, aju funktsioneerimist, meeleolu ja paljusid muid funktsioone meie kehas; varustavad organismi energiaga; on vajalikud osade vitamiinide imendumiseks; kaitsevad elundeid ning tagavad terve naha ja juuksed. Sageli arvavad inimesed, et peaksid rasva söömisest hoiduma, sest rasv teeb paksuks. Pea meeles, et **toidurasvade tarbimine ei põhjusta keharasva suurenemist, mis tahes makrotoitainete liigsed kalolid põhjustavad keharasva suurenemist.** Toidurasv on samamoodi meile energiaallikaks, nagu on ka valgud ja süsivesikud. Keharasv on talletatud energia, kuid see pole pärit ainult toidurasvast vaid ka muudest allikatest. Rasva söömine ei tee sind automaatselt paksuks!!! Tõde on see, et rasvu on erinevat tüüpi ja mõnda neist peaksite vältima või tarbima minimaalselt. **Parimad on küllastumata rasvad, küllastunud rasvu tuleb tarbida mõõdukalt ja transrasvu tuleks vältida!**

Kui palju rasva peaks päevas tarbima?

Eesti toitumissoovituste kohaselt peaks toidust saadavad rasvad kogu päevasest toidust saadavast energiast katma **täiskasvanute ja üle 2-aastaste laste puhul 25–35%**. Toidurasvad ei tohiks anda alla 20% toiduenergiast, sest sellisel juhul võib muutuda probleemseks vajaliku koguse asendamatute rasvhapete ning rasvlahustuvate vitamiinide saamine. Rasvade vähesuse korral võib pidurduda kogu organismi areng ja langeda vastupanuvõime väliskeskkonna mõjule. Teiselt, kuna rasvad annavad väga palju energiat, siis tarbides rasvarikkaid toite, on väga kerge saada üleliigset energiat. **Normaalse kehakaaluga naised peaksid tarbima vähemalt 1 g rasvu 1 kg kehakaalu kohta.**

MAKROTOITAINED

KÜLLASTUNUD RASVHAPPED

Valdavalt loomset päritolu rasvad - liha ja lihatooted, või, piimatooted, Kookos- ja palmirasv

Maksimaalselt 10% päevasest rasva kogusest

MONO- JA POLÜKÜLLASTUMATA RASVHAPPED

Monoküllastumata 10-20%, polüküllastumata 5-10% päevasest toidurasvade kogusest

Monoküllastumata:

oliivid, pähklid, rapsiseemned, õlid, avokaado

Omega 6 rasvhapped: lõhe, heeringas, forell, sojaoad, linaseemned, linaseemneõli

Omega 6 rasvhapped:

päevalilleseemned, nisuidud, seesamiseemned, pähklid, sojaoad, mais, neist valmistatud õlid

TRANSRASVHAPPED

Küpsetised, kondiitritooted, kiirtoidud, valmistoidud, margariin. **Neid peaks vältima** - seotud südame-veresoonkonnahaiguste ja II tüüpi diabeedi riskiga.

Kuidas vähendada rasvade, eriti küllastunud rasvhapete tarbimist ning tõsta küllastumata rasvhapete?

- Vali vähendatud rasvasisaldusega piimatooted (jogurt, kohupiim, juust).
- Vali väherasvane liha, näiteks ilma nahata kanaliha või liha taisemad osad.
- Eemalda võimalusel nähtav rasv.
- Paar korda nädalas söö kala, kust saad polüküllastumata rasvhappeid.
- Võimalusel eelista toiduvalmistamisel praadimisele keetmist, aurutamist ja küpsetamist.
- Kasuta võileibade valmistamisel rasvmäärdeid koguseliselt vähem.
- Tarbi mõõdukas koguses toiduõlisid, mis on headeks küllastumata rasvhapete allikateks.
- Rapsiõli on hea praadimiseks, külmpressitud oliiviõli sobib salatitesse.

MAKROTOITAINED

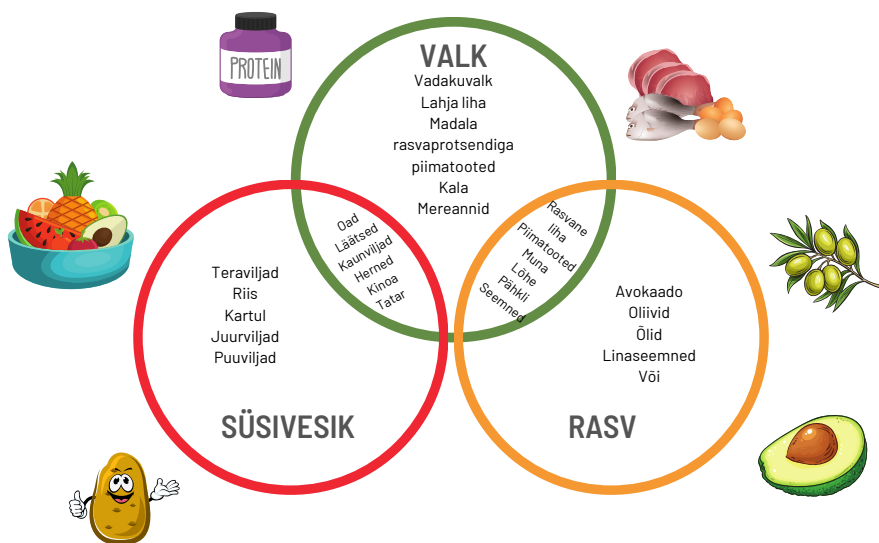
- Hapukoore ja vahukoore asemel kasuta salatites ja teistes roogades maitsestatamata jogurtit või piima, keefirit, petti.
- Kui valid söögiks midagi rasvarikast, võta lisandiks praekartulite asemel keedetud riis
- Ostes poest valmistoitu, loe märgistust, et valida sarnaste seast väiksema küllastunud rasvhapete sisaldusega toode.
- Väldi peitrasva sisaldavaid tooteid, mille vajalike vitamiinide ja mineraalainete sisaldus on väike, näiteks vorstitooteid, saiakesi, küpsiseid, pirukaid, šokolaadi.
- Vähenda prae koostises oleva lihatüki kogust, selle asemel tarbi rohkem köögivilju.
- Kui rasvade kogus kipub jääma liiga väikeseks, lisa menüüsse pähkleid, mandleid ja seemneid

TASAKAALUSTATUD TOIDUKORD

Nagu ma juba mainisin, siis Sinu menüü peaks sisaldama kõiki makrotoitaineid! Mina soovitan hoida makrotoitained tasakaalus ka iga toidukorra lõikes. See tähendab seda, et **iga toidukord peaks sisaldama süsivesikuid, valke ja rasva**. Miks? Kuna siis on toidukord terviklik – Sa saad toidust mõnusa rahuloleva tunde ning Sinu veresuhkur on tasakaalus. Kas olete kunagi märganud, et kui sööd hommikusöögiks ainult kaerahelbeputru, siis läheb kõht üsna ruttu tühjaks. Proovi järgmine kord lisada oma pudrule ka valguallikas – omlett kõrvale, munavalged, sink, lisa oma pudrule valgupulbrit või serveeri putru koos valgupudinguga. Rasvaallikaks lisa pähkleid või pähklivõid ja ma kinnita, et Sinu kõht püsib kauem täis. Nüüd Sa juba tead, millised toidud on mis makrotoitainete allikad. Enamus toiduaineid sisaldavad üht peamist makrotoinet, kuid vähesel määral ka teisi. Näiteks munast ja piimatoodetest saad rasvu ja valku. Kaerast saad süsivesikuid, aga ka rasva ja valku. Seemned ja pähklid sisaldavad enamasti rasva, kuid ka mõnevõrra valku. Järgmisel lehel on ka joonis selle paremaks mõistmiseks.

Kui Sul on olemas põhitõed, siis Sa ei peagi hakkama kaloreid lugema. Piisab kui alguses teha väikeseid muudatusi oma toitumisharjumustes ja juba Sa märkad, et Su enesetunne on parem ja ka peegepilt hakkab üha enam meeldima. Kõht püsib kenasti täis ja ei teki meeletuid isusid. Tee 80% ajast tervislikke ja teadlikke valikuid ning kasuta toidukordade kokkupanemisel taldrikureeglit. Kui Sa pole kogustes kindel, siis kasuta esialgu käe järgi toitumist (õpetus järgnevatel lehtedel). Jälgi ka üldiseid soovitusi mis on seotud toiduainete valimisega, vee tarbimisega, une ja füüsilise aktiivsusega. Tihtipeale me mõtleme kõik selle tervislikkuse enda jaoks liiga keeruliseks, aga see ei pea üldsegi mitte nii keeruline olema!

TASAKAALUSTATUD TOIDUKORD



Mitu korda päevas peaks süüa?

See sõltub isiklikest eelistustest. Kõige olulisem on see panna sobituma enda elustiiliga, sest nii saab see olla jätkusuutlik. Mina näiteks liigun palju ringi ja mul pole aega 5-6 korda süüa. Eelistan iga päev süüa 4 korralikku toidukorda. mõnikord süüa ühe söögikorra ajal midagi soolast ja magusat lisaks. Hoolitsen aga alati selle eest, et iga makrotoitaine oleks minu toidukorras esindatud, samuti on kaloraaž kontrollitud. Soovitan söögikordade vahel hoida maksimaalselt 5 tundi. Parim on süüa iga 4 tunni järel. Eriti oluline on see siis, kui on soov lihast kasvatada. Sellisel juhul on soovitatav süüa umbes 30g valku iga nelja tunni järel. Liiga tihe söömine aga pole samuti hea - meie organism tahab vahepeal seedimisest puhkust. Leia enda jaoks see õige kordade arv kus Sa tunned end hästi.

TALDRIKUREEGEL

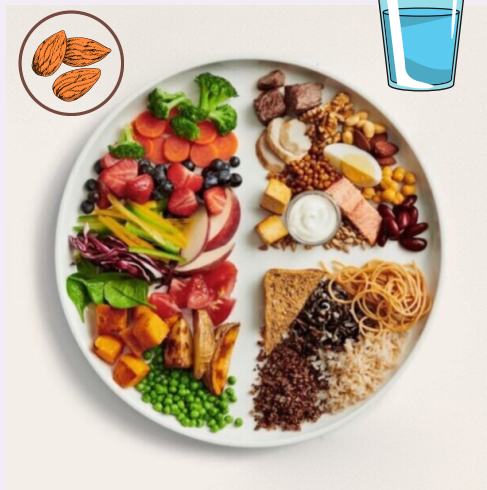
Toidukorra kokku panemiseks võib kasutada teada tuntud taldrikureeglit. Pool taldrikust peaks sisaldama köögivilju. Taldrikust $\frac{1}{4}$ peaks olema meelepärane valguallikas. Püüa eelistada tailiha, hoia liha rasvaprotsent alla kümne. Seejärel vali omale meelepärane tärkliserikka süsivesiku allikas - tatar, kartul, täisteravili, leib. See moodustab samuti $\frac{1}{4}$ Sinu taldrikust. Lisa oma söögikordadele alati ka tervislikke rasvu - seemned on suurepärase lisand või oliiviõli salatite jaoks. Rasvlahustuvad vitamiinid (A, D, E ja K) imenduvad paremini, kui koos nendega tarbitakse rasva. Näiteks kapsas olevad vitamiinid, mineraalid ja antioksüdandid imenduvad paremini koos toidurasvaga.

KASULIKUD RASVAD

Supilusikas õli
1 ports pähkleid
Pool avokaadot

1/2 TALDRIKUST VÄRKE KRAAM

Erinevad
köögiviljad (mitte
juurviljad), salat,
marjad, puuviljad



VESI

Joo 30 minutit
enne toidukorda
klaasike puhast
vett

1/4 TALDRIKUST VALK

Kvaliteetne
valguallikas

1/4 TALDRIKUST SÜSIVESIK

Tärkliserohked
köögiviljad,
teraviljad, leib

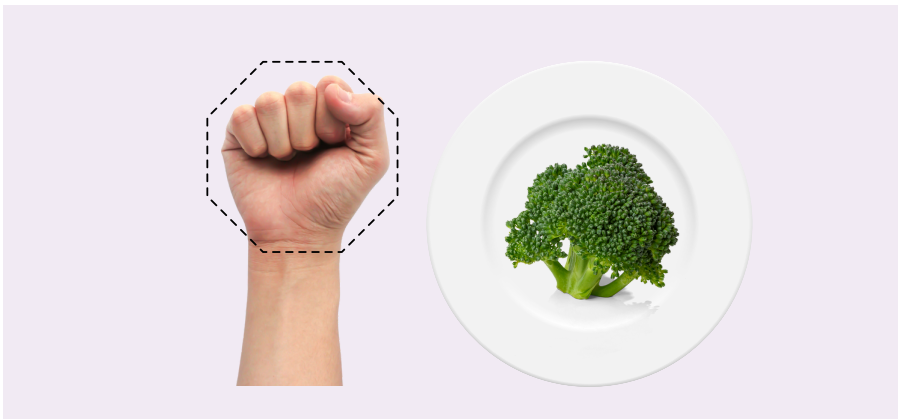
KÄE JÄRGI TOITUMINE

Portsjonite mõõtmiseks võid kasutada ka oma kätt. Siin on Sulle juhend, kuidas seda täpsemalt teha.

Sinu peopsa (lābimōōt ja paksus) mēērab āra Sinu valgu portsjoni.

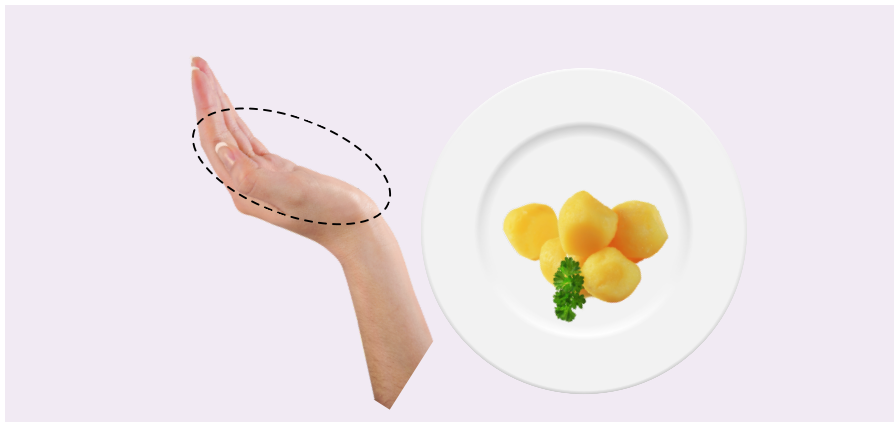


Sinu rusikas (lābimōōt ja paksus) mēērab āra Sinu kõōgiviljade portsjoni.

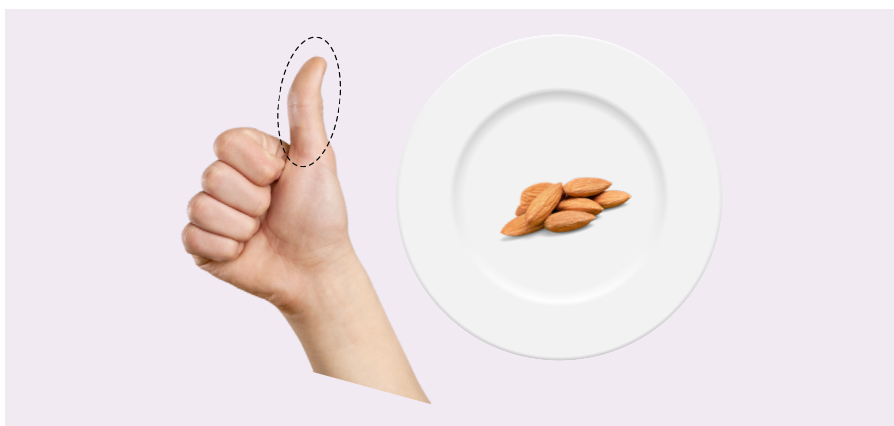


KÄE JÄRGI TOITUMINE

Sinu peotäis määrab ära Sinu tärkliserikka süsivesiku portsjoni.



Sinu põial määrab ära Sinu rasva portsjoni.



KÄE JÄRGI TOITUMINE

Mitu portsjonit peaksid igast grupist sööma?

Kui Sa sööd neli toidukorda päevas ja soovid kaalu säilitada, siis on soovitatud süüa naistel igast toidugrupist iga toidukorraga üks portsjon ning meestel igast toidugrupist kaks portsjonit ühe toidukorraga.

See on selline hea alguspunkt. Kui oled otsustanud käe järgi toitumist proovida, siis pane tähele, kuidas Sa ennast tunned – kas Sa saad kõhu piisavalt täis, kas koged päeva jooksul näljatunnet. Mida teeb Sinu kehakaal – kas säilib, tõuseb või hoopis langeb?

Vastavalt oma eesmärgile saad Sa hakata portsjonite kogust kohandama. Kui Sa soovid kaalu tõsta, kuid see kogus portsjone jääb väheks, siis lisa päeva peale juurde üks peotäis süsivesikuid või üks pöidla suurune rasva portsjon. Kui Sinu soov on kaalu langetada, kuid kahe nädala jooksul pole see muutunud, siis vähenda süsivesiku kogust ühe portsjoni võrra.

Kui Sa pole just sportlane, kellel on teatud perioodil grammi pealt vaja jälgida makrotoitainete koguseid, siis Sinu jaoks üldiste soovitude järgi toitumisharjumuste muutmine, taldrikureegli järgimine ja käe järgi portsjoni suuruste hindamine täiesti piisav!

Hakka juba homsest siit saadud teadmisi ka praktikasse kandma ja Sa näed, et mul on õigus! Sa ei pea olema perfektne, palju olulisem on järjepidevus!

KOKKUVÕTE, SOOVITUSED

- **Kalorid sisse, kalorid välja** - kui tarbid rohkem kui kulutad, võtad kaalus juurde ja vastupidi. Kuid pea meeles - enamus kaloritest peaks tulema täisväärtuslikust toidust!
- Makrotoitained on süsivesikud, valk ja rasvad - **süsivesikud ja valk annavad 4 kcal grammi kohta, rasv annab 9 kcal grammi kohta.**
- Süsivesikud - puu- ja köögiviljad, piima- ja teraviljatooted. Magusained nagu suhkur, mesi ja siirup ning suhkrulisandiga toidud nagu kommid, karastusjoogid ja küpsised sisaldavad ka süsivesikuid.
- Valk - liha, kala, piim ja munad sisaldavad suures koguses kvaliteetset valku. Ka kaunviljadel, pähklitel ja seemnetel on kõrge valgusisaldus
- Tervislikud rasvad - rasvane kala, munakollased, avokaado, pähklid ja seemned.
- **Süsivesikud peaksid moodustama 40-65 protsenti kogu teie päevakalorist, rasvad 25-30%. Valgu tarbimine sõltub aktiivsusest, minimaalne kogus on 1g / kg.**
- Iga söögikord peaks sisaldama kõiki makrotoitaineid - rasv, valk, süsivesik. **Võimalusel söö iga 4 tunni järel.** Ära jäta toidukordade vahesid liiga pikaks!
- Joo päeva jooksul piisavalt vett - **30 ml vett 1 kg kehakaalu kohta.**
- Joo vett 30 minutit enne sööki. See hoiab ära ülesöömise, kuna täidab juba veidi kõhtu.
- **Võta aega toidu ettevalmistamiseks!** Planeeri oma toidukordi. Vali välja mõned retseptid, mida soovid teha ning tee korraka mitu portsu valmis. Jaga toit anumatesse ja hoia külmkapis. Nii on Sul tasakaalustatud toidukord kohe valmis võtta.

KOKKUVÕTE, SOOVITUSED

- Nipp: **tee õhtul topelt kogus sööki**, pane üks toidukord karpi ja saad selle järgmisel päeval tööle kaasa haarata.
- Kui Sa ei soovi tervet toidukorda ette valmistada, siis **tee valmis aeganõudvamad komponendid**, et Sul ei kuluks argipäeval nii palju aega toidu valmistamisele - keeda valmis suurem ports teravilja või kartulit, pane liha marinaadi, tükelda köögiviljad ja säilita neid külmpapis kinnises klaasanumas, valmista rebitud liha mida saad hiljem kasutada erinevates retseptides.
- **Võta aega -söö aeglaselt ja ole kohal!** Püüa keskenduda ainult söömisele - maitse toitu, tunneta erinevaid tekstuure, mäluga aeglaselt. Sinu söögiisu ja kalorite tarbimist reguleerivad suures osas hormoonid. Pärast sööki pärsib Sinu soolestik greliini tootmist (kontrollib näljatunnet), vabastades samal ajal hormoone, mis tekitavad täiskõhutunde. Need hormoonid ütlevad Sinu ajule, et oled piisavalt süüanud - seejärel väheneb söögiisu ja tekib täiskõhutunne. See protsess võtab aga aega umbes 20 minutit. Seetõttu on oluline võtta aega!
- **Koosta nädala menüü ja tee ostunimekiri** enne poodi minemist - sellega säästad aega ja ka raha. Käi poes 1-2 korda nädalas. Koostage nimekiri ja osta ainult nimekirjas olevaid tooteid.
- **Õpi lugema pakenditel olevat infot.** Millele tähelepanu pöörata? Lihatoodete puhul jägi, et rasva ei oleks üle 10% (10g 100g toote kohta), kastmete puhul jälgi, et rasva % poleks väga üle 20. Eelistada madala rasvasisaldusega piimatooteid. Proovi vähendada poolfabrikaate. Parim on värsketest koostisosadest kodune toit!

80/20 PÕHIMÕTE

Mis on aga kõige olulisem – **välgi toiduga seotud stressi ja ära mõtle üle!** Täiuslikus maailmas valmiks Sinu toit värskest ja kvaliteetsest toorainest, mis pakub Sinu kehale kõike vajalikku. Reaalses maailmas pole see enamiku inimeste jaoks lihtsalt realistlik. Elu on mõeldud nautimiseks ja selleks, et olla terve ja hea välja näha, ei pea Sa loobuma millestki ja toitu ei tohiks saada kinnisideeks. Enamik inimeste jaoks on 80/20 reegel ideaalne. See tähendab, et 80 protsenti ajast valid oma võimaluste piires tervislikke toidu allikaid, toitunud teadlikult tehes enda keha jaoks parimaid valikuid. Ülejäänud 20 protsenti ajast naudid seda, mida traditsiooniliselt peetakse "halvaks" toiduks – lemmikmagustoitu, mõned joogid, või viil pitsa.

Toon näiteks ühe kalkulatsiooni ka. Kui Sa sööd 4 korda päevas, siis see teeb nädala peale 28 toidukorda. Kui Sa jälgid 80/20 põhimõtet, siis 80 protsenti on 22 toidukorda. Seega jääb Sul lausa 6 toidukorda, kus enda isudele ehk veidi rohkem järgi anda ja lubada endale midagi toekamat. Seda on ju üsna palju. Oluline on, et Sa ei ajaks taga ideaali, sest sellisel juhul tekib tihti mentaliteet "All in or nothing" kus oma plaanist korra kõrvale kaldudes lüüakse käega ja lastakse tervelt mitu päeva käest ära või isegi nädalaid. Vali hoopis "Always something" mentaliteet – Sa saad iga päev kasvõi natukene enda tervise heaks ära teha. Kui Sa ei ole toidukordi ette valmistanud ja pead väljas einestamas, siis Sa saad alati teha ka seal veidi parema valiku. Kui Sul on isu jäätise järgi, siis ehk sööd enne jäätist ühe värsket salatit ära. Sellisel juhul ei söö Sa jäätist tühja kõhu peale ja isu rahuldamiseks ehk piisab vähesemast kui muidu oleks. Sulle ei meeldi süüa teha aga tahaksid tervislikumalt toituda – alusta ühes toidukorrast päevas. Luba endale et teed vähemalt ühe eine endale kodus ise. Nii nagu iga harjumusega, siis ka toitumisharjumustega – alusta väikeste sammudega!

Ma loodan, et sellest infost oli Sulle kasvõi natukene kasu ja et see aitab Sind Sinu teekonnal tervisliku elustiili ja teadlikuma toitumise suunas.



Kerli.Fitness