

TERVISLIKU ELUVIISI
E-RAAMATUTE SARJA

I OSA

LODUSVÄGI

**4 lihtsat muudatust
toitumises, mis aitavad
sul tunda end terve
ja rõõmsana**

ASJATUNDJATE NÕUANDED

INNUSTAVAD KOGEMUSLOOD

Tere!

Avasid just e-raamatu, mis juhatab sisse Loodusväe tervisliku eluviisi raamatusarja. See sari on sündinud selleks, et aidata sul tunda ennast koguaeg terve ja elurõõmsa, energiast pakatava ja seksikana. Kas arvad, et sellise enesetundeni on raske jõuda, sest see nõuab liiga palju aega, vaeva ja naudingutest loobumist? Et selleks on vaja iga päev jõusaalis rassida, kommi ei tohi enam üldse süüa ja raha kulub ka liiga palju?

See ei ole sugugi nii, kinnitavad e-raamatutes sõna võtavad asjatundjad – toitumisharjutajad ja treenerid, terapeutid ja koolitajad, uneharjutaja ja mitmed oma elustiili muutnud innustavad inimesed. Vastupidi – paremaks enesetundeks piisab üsna väikestest sammudest. Saad need kasutusele võtta juba täna ning peagi märkad, et sul on rohkem energiat, seedimine ei valmista enam muret ja pea ei valuta, kaal langeb ja oled tööl produktiivsem, magad hästi, tuju püsib terve päeva hea ja tuled stressiga paremini toime.

Paljud levinud terviseprobleemid – seedevaevused, väsimus, energiapuudus, peavalud ja tõsisemad haigusedki – on seotud toitumisega ning neid saab õigesti toitudes ära hoida või positiivselt mõjutada, kinnitavad e-raamatute sarja I osas ühest suust toitumisterapeut Kristiina Singer ning lastearst ja toitumisspetsialist, doktor Adik Levin. Loe edasi toitumisasjatundjate soovitusi, mis aitavad sinulgi jõuda parema tervise ja enesetundeni.





Sisukord

LK

4

Energiat ei ole, pea valutab ja seedimine teeb muret? Olulist rolli hea enesetunde saavutamisel mängib toit

LK

7

4 lihtsat muudatust toitumises, mis aitavad sul tunda end terve ja rõõmsana

LK

23

Mis aitab tennisist **Kaia Kanepil**, ettevõtja **Evelin Ilvesel**, laulja **Liis Lemsalul** ning ettevõtte Loodusvägi asutajal **Ahto Vegmannil** end hästi tunda?



Nõu annavad toitumisterapeut Kristiina Singer ning endine lastearst ja mitmete tervise- ja toitumisraamatute autor, doktor Adik Levin.



Energiat ei ole, pea valutab ja seedimine teeb muret? Olulist rolli hea enesetunde saavutamisel mängib toit

„Inimese tervis ei sõltu mitte arstiabist ja õigetest ravimitest, vaid 50 protsendi ulatuses elustiilist ehk toitumisest ja liikumisest,” ütleb doktor Adik Levin, endine lastearst ning mitmete tervise- ja toitumisraamatute autor. Õigupoolest ei ole see mehe enda välja mõeldud, vaid seda kinnitas juba 30 aastat tagasi Maailma Terviseorganisatsiooni uuring. Elustiili kõrval sõltub uuringu järgi 20% geneetikast, 20% ökoloogiast ja ainult 10% arstiabist.

„Iga inimene peab mõtlema, et suu pole konteiner, kuhu kõike visata,” rõhutab kogenud arst. Tänapäeval ei ole aga toiduvalikuid lihtne teha, tunnistab ta, sest viimase 50 aasta jooksul on toidu hulk plahvatuslikult kasvanud ning selle kvaliteet ei ole paraku alati parim. Arsti sõnul on inimese organism tuhandete aastate jooksu kohanenud piiratud toiduhulgaga ja tal on raske nii lühikese perioodi jooksul kohaneda kaasaja toidulaual toimunud suurte muutustega. Nii võibki ümberringi näha palju ülekaalulisust, kroonilist väsimust, seedetrakti haiguseid, liigesepõletikke jne. „Kui inimene hakkab õigesti toituma, tuleb energiat. Tegelikult on paljud haigused seotud toitumisega,” ütleb doktor Adik Levin.



Enamikke haigusi saab õige toitumisega ära hoida

Ka toitumisterapeut ja Viinis asuva Biogena akadeemia õppejõud Kristiina Singer kinnitab, et on mitmeid terviseprobleeme, mille korral annab toitumise ja elustiili muudatustega olukorda parandada. Näiteks tänapäeval väga levinud seedeprobleemid, väsimus, energiapuudus ja peavalud. „Ka enamikke laialt levinud haigusi nagu suhkurtõbi, südame-veresoonkonna haigusi ja kasvajaid saab õige toitumisega ära hoida või positiivselt mõjutada,” teab ta.

Oma klientidelt kuuleb toitumisterapeut sageli, et tänu kiudainerikkale menüüle ja piisavale vedelikule kadusid seedeprobleemid. Kiudained aitavad tema sõnul väga edukalt ka kolesterooli langetada. Enamik inimesi märkab toidulaua tervislikumaks muutmisel, et energiat tuleb juurde. Eriti tugevat ja kiiret muutust enesetundes märkavad muidugi need, kellel on probleeme toiduainete allergiate või talumatustega. „Kui probleeme tekitavad toiduained vähemalt mõneks ajaks teistega asendada, siis võib see inimese vabastada nii seedeprobleemidest, pea- ja liigesevalust kui väsimusest,” kinnitab Kristiina.

Toitumisterapeudi sõnul sobib tänapäevast toitumist hästi iseloomustama mõiste kvalitatiivne nälg. See tähendab, et pealtnäha oleme kõik hästi toidetud, sageli isegi ületoidetud, sest energiarikkast toidust ju puudust ei ole. Ent enamik inimesi kannatab siiski mikrotoitainete – vitamiinide ja mineraalainete – puuduse käes. „Seda kinnitavad toitumisharjumuste uuringud koos veretestide tulemustega üle maailma,” teab Kristiina.

Paraku on need mikrotoitained meie enesetunde ja tervise jaoks sama olulised kui energia kaloritest. Toitumisterapeudi selgitusel on mikrotoitained

“Tänapäevast
toitumist sobib hästi
iseloomustama mõiste
kvalitatiivne nälg – pealtnäha
oleme kõik hästi toidetud, ent
enamik inimesi kannatab
siiski vitamiinide ja mine-
raalainete puuduse
käes.”

Kristiina Singer
toitumisterapeut



hädavajalikud selleks, et meie rakkudes üldse oleks võimalik energiat toota ning aju töötaks korralikult ja me suudaksime keskenduda. Ka hormoonide, näiteks õnehormooni serotonini või unehormooni melatoniini tootmine sõltub õigete vitamiinide ja mineraalainete piisavast olemasolust organismis.

Mida suurem stress, seda rohkem vajame toitaineid

Enamik haigusi vallandub just siis, kui kehal jääb puudu toitaineid, mis aitavad vastu panna igapäevaelu stressoritele. Mida suurem on stress, seda rohkem vajame toitaineid. Kui kehas puuduvad vabade radikaalide ülekaaluga võitlemiseks depood, oleme haigustele kerge saak.

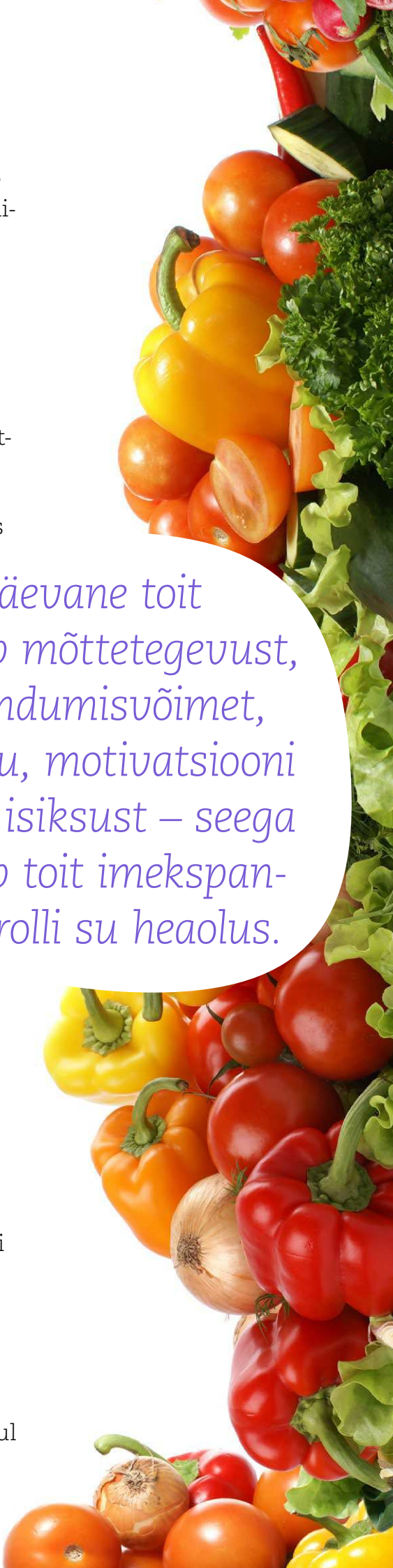
Seepärast tuleb toiduvalikuid tehes igati kasuks selline mõiste nagu toitainetihedus. „Mida rohkem toitaineid ehk vitamiine ja mineraalaineid võrreldes energia ehk kalore hulgaga on ühes toiduaines, seda suurem on toitainetihedus ja seda väärtuslikum see toiduaine on,” selgitab Kristiina. Suure toitainetihedusega on näiteks puu- ja köögiviljad, täisteraviljatooted, kaunviljad – oad, herned ja läätsed –, samuti väherasvane liha.

Asudes parema enesetunde soovist ajendatuna tegema oma elustiilis ja toitumises muudatusi, ei tasu astuda korraga liiga suuri samme ning soovida tulemusi üleöö. Muudatusi tasub teha läbimõeldult ja järk-järgult, siis on ka tõenäolisem, et need kinnistuvad. Näiteks selle asemel, et kõik n-õ halvad toiduained korraga menüüst välja visata, võiks alustada tervislike toiduainete järk-järgulise lülitamisega oma menüüsse.

Niiviisi samm-sammult tervisliku toitumise rajal edasi liikudes koged kindlasti, et igapäevane toit mõjutab mõttetegevust, keskendumisvõimet, meeleolu, motivatsiooni ja isegi isiksust – seega mängib toit imekspandavat rolli su heaolus. Toitumistavasid muutes ei tasu unustada ka liikumist, sest tervise nimel töötavad need käsikäes. On päris kindel, et su elu muutub paremaks, kui tunnend end oma kehas hästi ja oled terve.

Loe edasi toitumisasjatundjate soovitusi, mis aitavad teha sul menüüs muudatusi ning liikuda parema enesetunde poole.

Igapäevane toit mõjutab mõttetegevust, keskendumisvõimet, meeleolu, motivatsiooni ja isegi isiksust – seega mängib toit imekspandavat rolli su heaolus.





4 lihtsat muudatust toitumises, mis aitavad sul tunda end terve ja rõõmsana



1 Vaata üle, kas need toidud ja harjumused kuuluvad su igasse päeva

Toitumisterapeut Kristiina Singeri kõige esimesed soovitused hea tervise jaoks on tarbida piisavalt vedelikku ning puu- ja köögivilju. Vedeliku all peab toitumisterapeut silmas puhast vett või taimeteed ja piisav kogus on vähemalt kuus klaasi päevas. Vesi hoolitseb rakkudes hapniku transportimise eest. Juues piisavalt vett, töötab aju paremini, me suudame hästi keskenduda jne. Kui tekib tunne, et pea on paks ja uimane on olla, piisab sageli vaid klaasi vee joomisest. Ka peavalude kõige tüüpilisem põhjus on vedelikupuudus.

Tervise Arengu Instituudi rahvastiku toitumise uuringu andmete põhjal söövad eestlased puu- ja köögivilju liiga vähe ning liha ja lihatooteid tunduvalt rohkem, kui tervisele kasulik. Minimaalse puu- ja köögiviljade päevase koguse annavad viis portsjonit. Üks portsjon puu- või köögivilju on 100 grammi ehk päevas võiks süüa minimaalselt 500 grammi puu- ja köögivilju ning 3/5 neist võiks moodustada köögiviljad. Puu- ja köögiviljad sisaldavad hea seedimise ja soolestiku tervise jaoks vajalikke kiudaineid ning antioksidante rakkude kaitseks.

Viie portsjoni soovitusel kõrval on levinud soovitus kombineerida puu- ja köögivilju ning marju nii, et esindatud oleks kõik vikerkaarvärvid. Selliselt toitudes anname oma kehale kõiki vajalikke bioaktiivseid aineid, vitamiine eelühendeid ja mineraalaineid.



Eelista tumedamat värvi marju, vilju ja salateid

Taimedele annavad värvi pigmendid ehk flavonoidid. „Mida tumedamat ja intensiivsemat värvi on marjad, köögiviljad ja lehtsalatid, seda rohkem kasulikke aineid need sisaldavad,” selgitab Kristiina Singer. Flavonoididel on hulk kasulikke omadusi alates rakke kaitsvast ja kahjulikke aineid väljutavast toimest, mis aitab võidelda kasvajate, põletike, viiruste ja allergiatega, kuni vananemist ennetava mõjuni. Flavonoidid on kuumutamiskindlad ning kerge pastöriseerimine nende toimet ei muuda. Lisaks aitavad nad säilitada teistes viljades-marjades sisalduvaid vitamiine.

Seepärast tasub köögiviljadest kindlasti eelistada võimalikult tumerohelisi lehtköögivilju, ka kapsalisi, näiteks brokoli ja lehtkapsas. Veel on Kristiina soovitusel kasulikud sibul, küüslauk, redis, paprika, tomat ja avokaado. Marjadest võiks valida kodumaiseid aia- ja metsamarju, näiteks mustikad, mustad sõstrad, pohlad, jõhvikad, astelpaju, vaarikad, maasikad.

Toitumishõustajad soovivad vähendada loomse valgu ja rasva tarbimist ning suurendada taimse valgu osakaalu menüüs. Seda sellepärast, et liigne loomne valk annab suure koormuse neerudele ja maksale ning liigse loomse valgu tarbimist seostatakse krooniliste haiguste kõrgema tekkeriskiga, nt südamehaigused, kõrge vererõhk, vähk, neeruhaigused, osteoporoos ja neerukivid jne. Süües rohkem taimset valku, väheneb risk haigestuda enamikesse kroonilistesse haigustesse. Loomsed valguallikad on liha ja piimatooted, taimse valguga menüü rikastamiseks pakuvad võimalust kaunviljad – oad, läätsed ja herned ning nendest valmistatud tooted, nt tofu, hummus jne –, pähklid ja seemned.

“Mida tumedamat ja intensiivsemat värvi on marjad, köögiviljad ja lehtsalatid, seda rohkem kasulikke aineid need sisaldavad.”

Kristiina Singer
toitumisterapeut

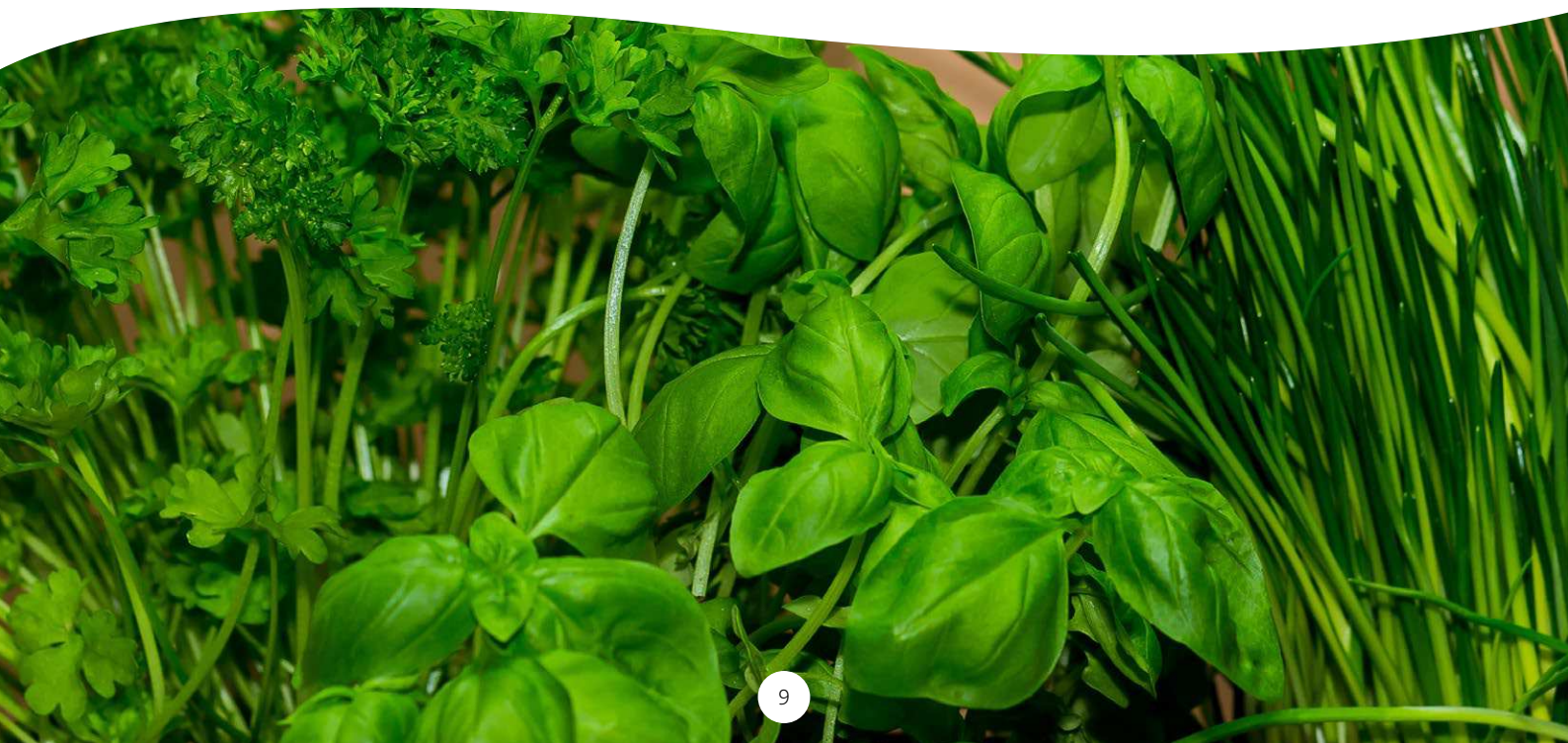


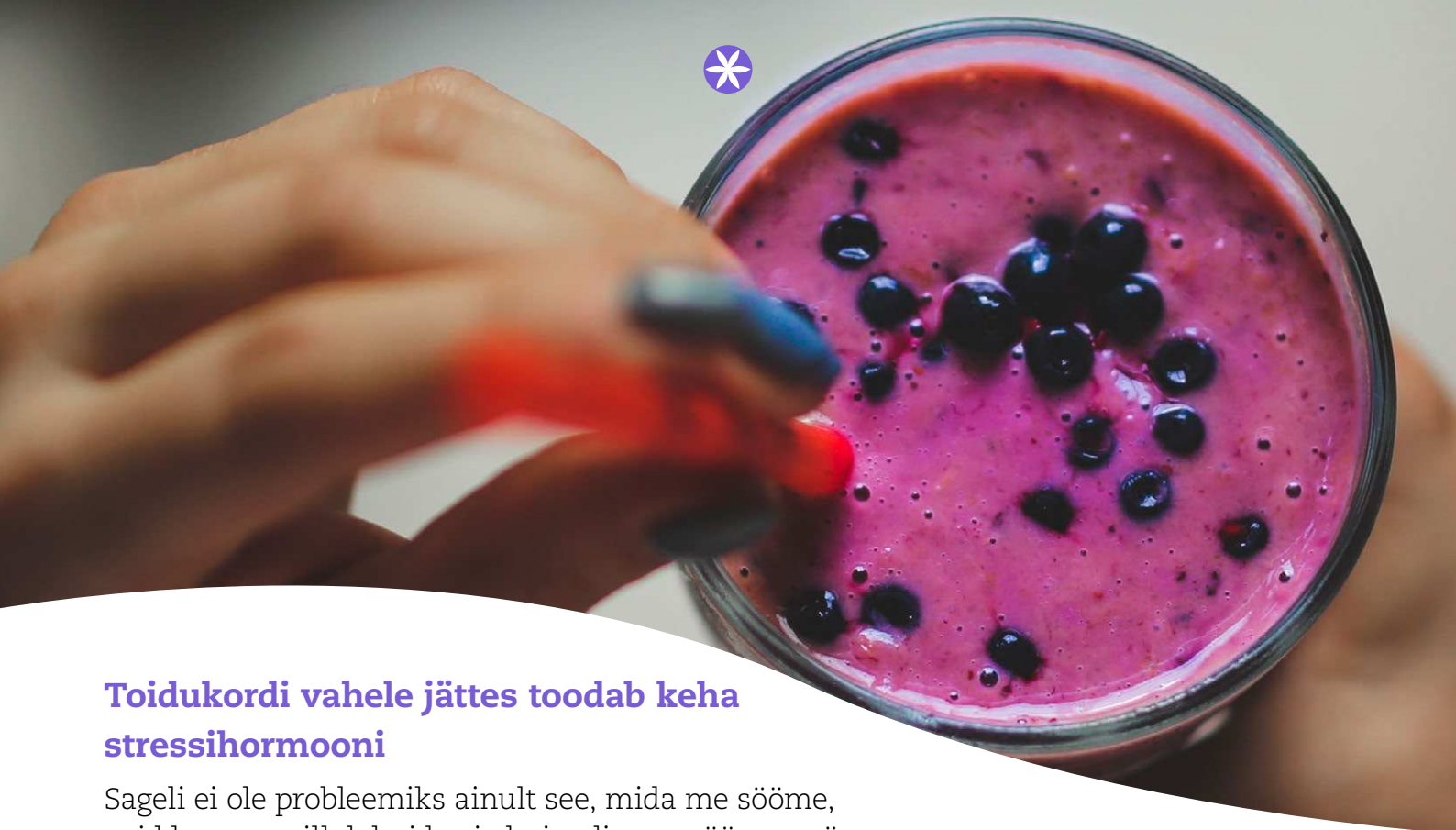


Niisiis võiks puu- ja köögiviljade ning marjade kõrval iga päev menüüsse kuuluda seemned ja pähklid, ka vürtsid ja maitsetaimed ning võimalusel looduses metsikult kasvavad taimedki. Neid kiidab Kristiina kui supertaimi, mis sisaldavad palju mikrotoitaineid, kiudaineid ja antioksidante. Maitsetaimed on väga vitamiini- ja mineraalainerohked, näiteks tuntumatest petersell ja basiilik, ka rosmariin ja tüümian. Loodusest soovitab toitumisterapeut korjata noori võilille- ja nõgeselehti ning lisada neid salatitesse, smuutidesse ja suppidesse.

Seemnetest tasub teha endale purgi sisse valmis segu päevalille-, kõrvitsa-, seesami- ja linaseemnetest ning seda siis pudrule, salatile, supile ja smuutile puistata. Pähklitest kiidab Kristiina parapähkleid ja Kreeka pähkleid.

Lihtsamad sammud toidulaua tervislikumaks muutmisel on veel valgest jahust toodete asendamine täisteratoodetega, näiteks valge saia asemel eelistada täisterasepikut või leiba. Magusavajadust soovitab toitumisterapeut saiakeste, kommade ja magusate jookide asemel leevendada puuviljade ja pähklitega.





Toidukordi vahele jättes toodab keha stressihormooni

Sageli ei ole probleemiks ainult see, mida me sööme, vaid ka see, millal, kuidas ja kui palju me sööme, mär gib Kristiina. See on aga üks lihtsamaid asju, mida muuta! „Vaata üle oma portsjonite suurused ning lähtu põhimõttest, et hommikul söö kui keiser, lõuna ajal kui kuningas ja õhtul kui kerjus,” ütleb ta.

Kehal on energiat vaja peamiselt päeval ja mitte öösel, kui ta tahab puhata. Väga oluline on ka toit korralikult läbi närida, sest siis on juba pool seedetööst suus tehtud ning magu ja soolestik jõuavad probleemideta oma osaga toime tulla. „Tulemuseks on kergem enesetunne ja parem tervis!” kinnitab toitumisterapeut.

Oluline on süüa ka regulaarselt, mitte toidukordi vahele jättes, sest vastasel juhul eritavad neerupealised stressihormooni kortisooli. Sama teevad nad liiga suhkrurikast toitu süües. Kortisooli tootmise võivad esile kutsuda isegi organismile sobimatud toiduained või toiduainetes leiduvad antitoitained, samuti maitsetugevdajad. Ka kofeiin, mida leidub lisaks kohvile mustas tees, kakaos ja šokolaadis ning energiajookides, stimuleerib nii kortisooli eritust kui veresuhkru tõusu. Kroonilise stressi korral on keha kortisoolitase pidevalt kõrge ning rakkude retseptorid ei suuda sellise koormusega enam hakkama saada.

Kliinilised katsed on näidanud, et kortisooli taset aitavad langetada probiootikumid, ent seda muidugi vaid juhul, kui neid võtta vajalikus annuses ja piisavalt pika kuurina ning toetada nende toimet toitumisega. Abi on kindlasti ka hapendatud toiduainetest.

“Hommikul
söö kui keiser,
lõuna ajal kui
kuningas ja õhtul
kui kerjus.”

Kristiina Singer
toitumisterapeut





2 Asenda suhkrurikkad maiustused tervislikumate alternatiividega

Soovides toitumise abil enesetunnet parandada, võiks luubi alla võtta kindlasti oma suhkrutarbimise. Proovi kõigepealt ühe päeva jooksul lihtsalt jälgida, kui palju suhkrut sa tegelikult sööd. Mitu karastusjooki jood, milliseid magusaineid kohvi või tee sisse lisad, kas pärast sööki on isu millegi magusa järele, kas su vahepalad on peamiselt magusad, kui palju tarbid magustatud jogurteid, kastmeid, helbeid, marinaade jne.

Tervise Arengu Instituudi rahvastiku toitumise uuringu andmete põhjal söövad eestlased maiustusi soovituslikust kaks-kolm korda rohkem. Eesti toitumissoovituste järgi ei tohiks lisatud suhkrutest saadav energiahulk ületada 10% toiduenergiast. 2000 kcal juures tähendaks see maksimaalselt 50 grammi päevas ehk 12 teelusikatäit suhkrut.

Umbes nii palju suhkrut on ühes pooleliitris limonaadipudelis ehk juues päevas ühe sellise limonaadi, katabki see kogu päevase maksimaalselt lubatava lisatud suhkru koguse.

Süües piisavalt teraviljatooteid, puu- ja köögivilju ning marju, saame neist juba küllaldaselt süsivesikuid (sh suhkruid) ning lisatavaid suhkruid tegelikult üldse ei vajagi.

Süües
piisavalt teraviljatooteid, puu- ja köögivilju ning marju, saame neist juba küllaldaselt süsivesikuid ning lisatavaid suhkruid tegelikult üldse ei vajagi.





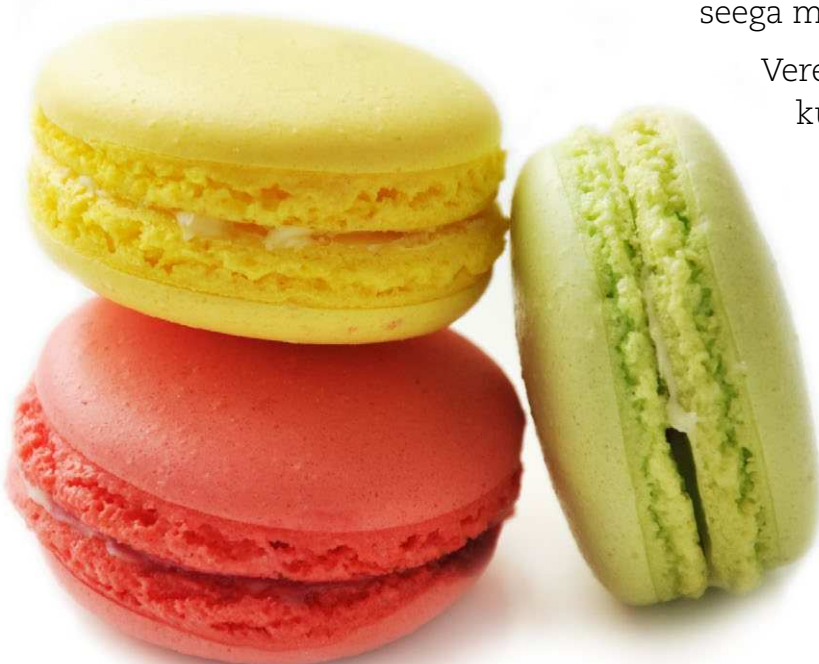
Maiustused viivad veresuhkru Ameerika raudteele

Suur kogus glükoosi ehk energiat võib mõjuda enesetundele hüperaktiivselt ja ärevust tekitavalt, nii nagu liiga vähe glükoosi paneb meid tundma ennast loiuna ja väsinuna. Organism reageerib glükoosile veresuhkrut tasakaalustava hormooni insuliini tootmisega, et suhkur verest välja rakkudesse viia. Kui tarbime pidevalt ja suures koguses kergelt lagunevaid süsivesikuid nagu magusaid jooke, maiustusi ja rafineeritud jahust tooteid, siis peab organism suutma toota pidevalt suures koguses insuliini, et glükoosi verest rakkudesse transportida.

Maiustades suhkrurohkete kommide, küpsiste või muu taolisega, viivad need energiataseme küll lühiajaliselt üles ja tekitavad mõnutunde, kuid sellele järgneb kiire langus – ajutine energiatulv asendub veresuhkru alanedes väsimusega, muutume pahuraks ja rahutuks. Seda põhjusel, et keha toodab stressihormoone adrenaliini ja kortisooli, püüdes ise veresuhkru taset tasakaalustada. Tugevad ja pidevad veresuhkru taseme kõikumised kurnavad ka kilpnääret ning mõjutavad hormoonide ja seega meie tujude tasakaalu jne.

Veresuhkru kõikumistele on eriti tundlikud lapsed. Paraku arvatakse sageli, et lapse tuju saab paremaks muuta kom-miga. Mõneks ajaks tuju tõesti paranebki, ent enamasti järgneb sellele eespool kirjeldatud kiire langus ning sellega seotud sümptomid – jonn, kiuslikkus, agressiivsus, käitumis- ja keskendumishäired.

Et ennast jälle paremini tunda, on lihtne sattuda nõiaringi ning haarata uus maiuspala. Doktor Adik Levin rõhutab, et süsive-sikute üleküllus toidulaua-l on ülekaalulisuse tekkimise üks





peamiseid põhjuseid. Kasvavate magusakogustega kaasnevad ka veresuhkruhäired, millest võib kergesti areneda teise tüübi diabeet, sest organismi insuliini tootmise võime on välja kurnatud. Seepärast on oluline toituda nii, et veresuhkur oleks tasakaalus. Samal põhjusel tasub piirata valge jahu, kofeiini ning rafineeritud ehk ületöödeldud toiduainete tarbimist.

Uuringud kinnitavad, et suhkrurikaste toitude tarbimine mõjutab veresuhkru kõrval ka immuunsüsteemi, alandades selle vastupanuvõimet kuni viieks tunniks. Töödeldud toit ja liigne suhkur menüüs soodustavad ka soolestikus elavate kahjulike mikroobide vohamist, ent meie immuunsus sõltub suuresti mikrobioomi tasakaalust. Nii jätavad hommikul koos magusa jogurtiga söödud krõbinad meid kuni lõunani ilma immuunsüsteemi kindlast kaitsest. Kui puutume sel ajal kokku nohuste ja köhivate inimestega, olemegi end juba ohtu seadnud. Seega tasub viirusteperioodil maiustused menüüst välja jätta ja süüa marju, puuvilju ning ohtralt köögivilju. Haigestumise alguses tasub süüa kergemalt ning taimset toitu.

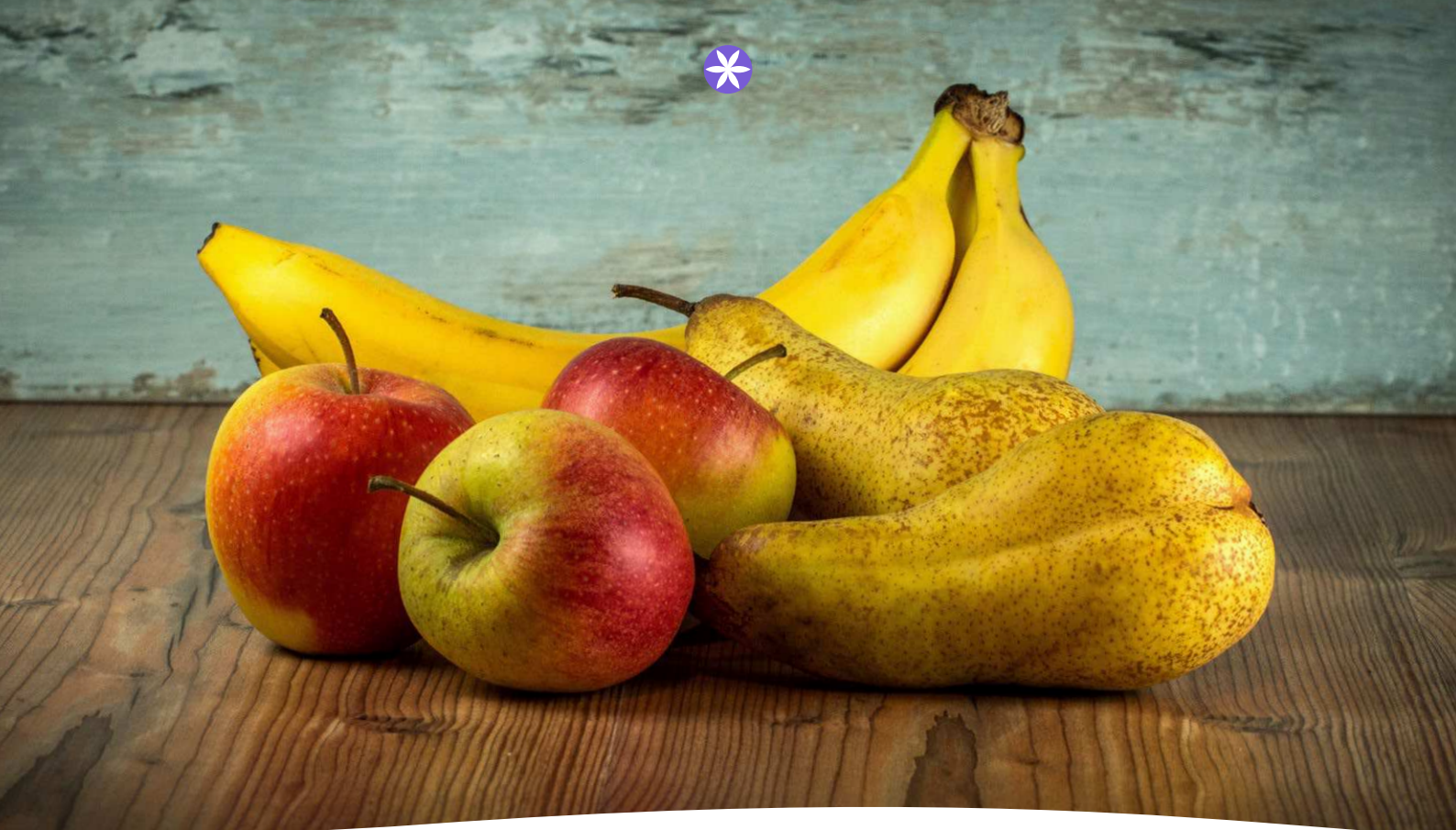
Liigne kogus suhkrut viib kehast välja ka suure hulga hindamatuid B-vitamiine ja tekitab mineraalainete puudust, mis omakorda mõjutavad närvisüsteemi ja tekitavad magusaiha. Suhkrust energia tootmisel vajab organism lisa B-vitamiine ning mineraalainetest kroomi ja magneesiumi. Viimaste puudulikkus halvendab insuliini mõju rakkudele ja veresuhkrutase jääb pikemaks ajaks kõrgeks. Suhkur soodustab ka kaltsiumi väljavõtmist organismist ning mõjutab C-vitamiini omastamist.

Valgest suhkrust saadav mõnutunne tekitab sõltuvust

Teadlased on leidnud, et suhkur mõjutab ajus neurotransmitteri dopamiini taset. See laseb eeldada, et suhkrul on otseselt sõltuvust tekitav potentsiaal, mis võib esile kutsuda kontrollimatut õgimist, võõrutamisel tuua kaasa järelnähte ning viia sõltuvuseni teistest ainetest, näiteks alkoholist. Suhkrusõltuvust küll ametlikult diagnoosina veel ei ole, kuid sõltuvuslikku käitumist suhkrut süües võib näha sageli. Selle mõnu- ja rahuldustunnet tekitava toime pärast kipub käsi suhkru järele sirutama eriti stressi ja väsimuse korral.



Oluline
on toituda nii, et
veresuhkur oleks
tasakaalus.



„Magus toit on maitsev ja hea, ent tekitab sõltuvust. Valget suhkrut on isegi võrreldud sõltuvusttekitavate narkootikumide morfiini ja heroiiniga,” teab doktor Adik Levin. Tema sõnul on rafineeritud valge suhkur tehiskas aine, mis oli kunagi küll looduslik – suhkrut valmistatakse suhkruroost või suhkruppeedist –, ent on sellest kaugele ära puhastatud. Töötlemise käigus on valgest lauasuhest eemaldatud kõik, mis võiks halvendada suhkru säilivust ja kvaliteeti – see tähendab kasulikke aineid ehk vitamiine ja mineraalaineid.

Kui kahtlustad endal suhkru sõltuvuse märke, jää vähemalt kaheks nädalaks rangele lisatud suhkru vabale dieedile. Selle aja jooksul maitsepungad uuenevad ja su maitsetundlikkus paraneb. Valge suhkru asemel tasub eelistada toitaine rikkamaid magustajaid, milles on säilinud suhkruroos sisalduvad kasulikud ained, näiteks roosuhkur. Parimad magustajad on aga looduslikult esinevaid suhkruid sisaldavad puuviljad ja marjad nii värskel kui kuivatatud kujul, mis annavad ka olulisi toitaineid ja vitamiine, näiteks banaanid, datlid, rosinad jt.

Suhkrurikastest maiustustest ei ole parem valik ka sünteetiliste magusainetega suupist. Sünteetilisi magusaineid kasutatakse suhkruasendajana eesmärgiga vähendada toodete kalorsust, sest magusained sisaldavad väga vähe või üldse mitte kaloreid, kuid on seejuures oluliselt magusamad kui tavaline suhkur. Enimkasutatavad suhkruasendajad on aspartaam ja sahharin. Uuringutega on leitud aga seos sünteetiliste magusainete tarbimisest tekkinud peavalude, söögiisu tõusu, vähi tekke jm vahel.

Kahjuks sisaldab toit palju varjatud suhkrut, ka toiduainetes, kust seda oodatagi ei oskaks – leib, kastmed, marinaadid, isegi lihatooted ja kartulikrõpsud. Suhkrusisaldus on suur karastusjookides, jogurtites, nektarites ja mahlajookides jne. Jogurteid, kohukeid, kohupiimakreeme ja magustatud hapupiimatooteid saadab tervisliku toidu oreool. Tegelikult klassifitseeruvad need maiustuste alla, millega peaks piiri pidama. Jälgida tasub toote pakendil olevat koostisainete nimistut, mille kogused on märgitud kahanevas järjekorras. Kui suhkur seisab üsna loetelu alguses, on toote suhkruisaldus kindlasti keskmisest suurem. Hea oleks vaadata üle ka süsivesikute kogused ja pöörata tähelepanu näidule „sh suhkrud”.



Mida siis valida kommi ja küpsise asemel vahepalaks?

Aktiivse elutempo korral võib vahel olla regulaarseteks toidukordadeks raske aega leida ning seepärast asendatakse need sageli näksimisega. Tüüpilised näksid kipuvad aga tihti olema kommid ja küpsised, mis sisaldavad rohkesti valget suhkrut. Ent kui tervis ja hea enesetunne on esikohale seatud, ei tähenda see, et näksid tuleks menüüst välja jätta. Oluline on valida tervislikumad vahepalad, mis pakuvad tihedates päevades kiiret, kuid mitte koormavat turgutust ning aitavad kogu päeva püsida tegus ja rõõmus.

Kristiina Singeri sõnul saab hea ja tervisliku vahepala peotäiest pähklitest ja seemnetest ning ühest puuviljast. Väga hästi sobivad vahepalaks ka suupäraseks tükeldatud köögiviljad – porgand, kurk, kirsstomatid, paprika ja lillkapsas ning nende kõrvale dipikastmena jogurt, pesto, hummus või *guacamole* ehk terav avokaadosalat. Ideaalne vahepala on ka täisteraleivast või-leib koos muna, liha, kala või taimse pasteediga. Adik Levini sõnul aitab ebatervislike vahepalade järele käe sirutamist vältida ka see, kui endal on alati kotis kaasas mõned tervislikumad näksid. Ideaalis soovitab ta juba eelmise päeva õhtul mõelda läbi, kuidas järgmisel päeval toitutakse – nii põhitoidukorrad kui vahepalad.





3

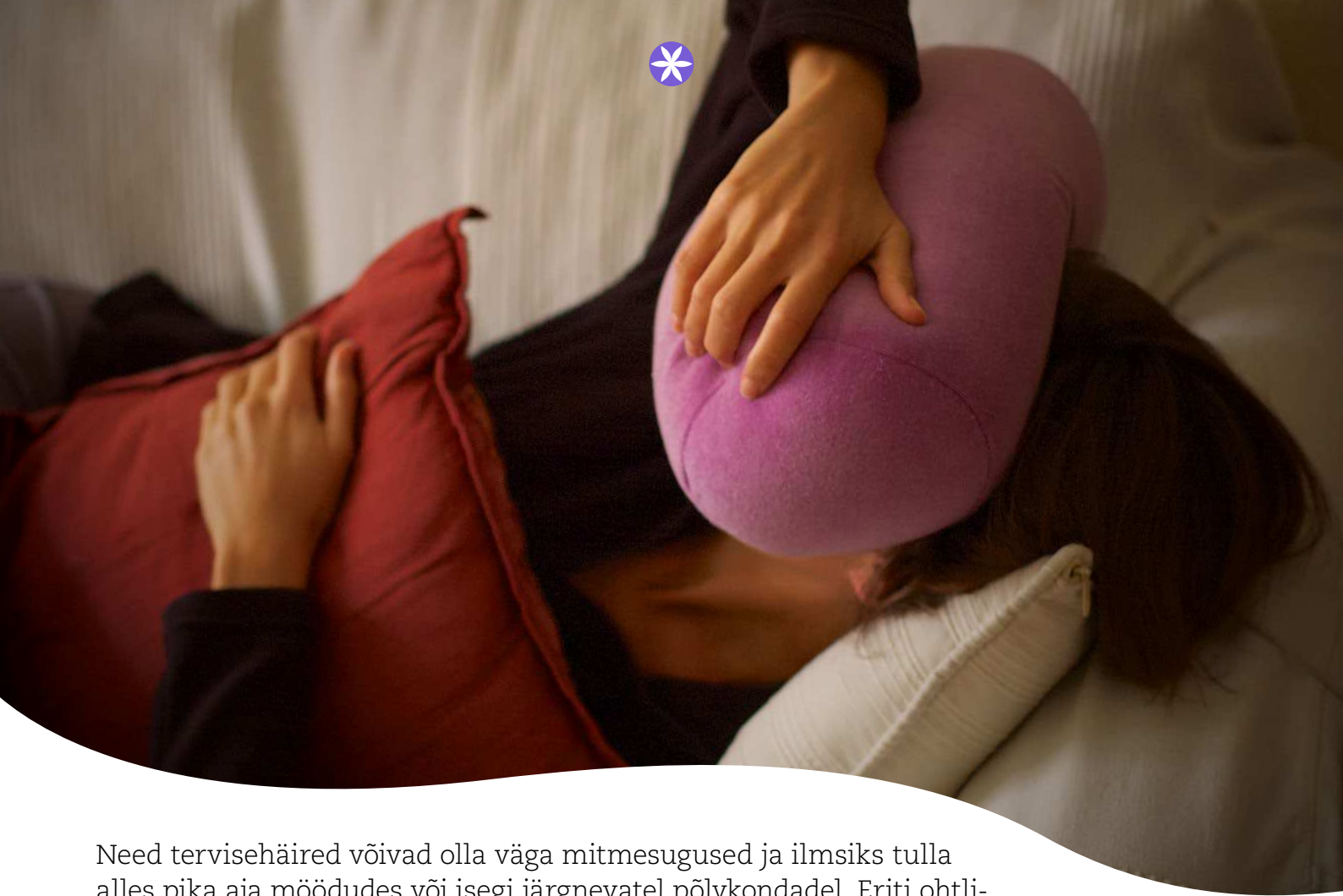
Mida vähem kunstlikke lisaaineid sööd, seda paremini end tunned

Eesmärgiga parandada toitude säilivust, maitset, lõhna, värvust ja struktuuri ning muidki omadusi, lisatakse neisse säilitusaineid ja mitmeid teisi lisaaineid. Säilitus- ja üldse lisaainetest rääkides on oluline eristada looduslikke (nt suhkur, sool, vürtsid) ja sünteetilisi lisaaineid. Tavatööstuses on toiduainetes lubatud kasutada mitmeid sadu erinevaid sünteetilisi lisaaineid. Lisaks sünteetilistele säilitusainetele on neist tuntumad veel sünteetilised toiduvärvid, magusained ja suhkruasendajad ning maitse- ja lõhnatugevdajad.

Järgmisel korral toidupoodi minnes heida pilk toiduaine sildil olevale koostisele. Kui seal on kirjas maitsetugevdajad, näiteks naatriumglutamaat (E621), maisisiirup ehk glükoo-si-fruktoosisiirup ning kunstlikud maitse-, lõhna- ja värvained, tasub see toiduaine pigem poodi jätta. „Üldiselt tasub jälgida reeglit, et mida vähem lisaaineid, seda parem,” soovib Kristiina Singer.

Mittellooduslikel lisaainetel võib olla mitmeid kahjulikke kõrvaltoimeid. Sünteetilised lisaained võivad vallandada tundlikel inimestel allergia, mõjuda ohtlikult krooniliste haiguste kulule, moodustada inimorganismis sobivates tingimustes kantserogeenseid ehk vähkitekitavaid ühendeid või põhjustada rasvumist.





Need tervisehäired võivad olla väga mitmesugused ja ilmsiks tulla alles pika aja möödudes või isegi järgnevatel põlvkondadel. Eriti ohtlikuks võivad lisaaained osutuda lastele, kellel täheldatakse nende tõttu hüperaktiivsuse tõusu – energilisus, rahutus, tähelepanu- ja keskendumisvõime puudus. Sageasemad sünteetiliste lisaaainete põhjustatud tervisehäädad on veel allergiline nohu, nõgeslööve, limaskesta ärritus, kõhu- või peavalud.

Pidev kokkupuude kehavõõraste ainetega teeb haigeks

Mittelooduslike lisaainetega toitumine võib vallandada varem või hiljem häireid inimorganismis, seepärast tasub pöörata toitumisele rohkem tähelepanu ning eelistada puhas toitu. Kui organismil ei ole vaja tegeleda nii paljude kehale mitteomaste ainete sünteesimisega, siis oleme palju tervemad ning tunneme ennast rõõmsama ja õnnelikumana.

Sageli võib kohata arvamust, et kui need lisaaained oleksid kahjulikud, ei lubataks neid ju kasutada. Seadusi luues on põhiliseks vastuväiteks, et ei ole veel kogutud piisavalt teaduslikke tõendeid pika aja jooksul, mis annaks põhjuse nende ainete kasutamise ära keelata. Ent kunstlike lisaaainete kõrval leidub toidus muidki keemilisi ühendeid – taimekaitsevahendite jääke – ning nende koosmõju on organismile veelgi kurnavam kui üksikute ainete toime eraldi.

Kui organismil ei ole vaja tegeleda kehale mitteomaste ainete sünteesimisega, siis oleme palju tervemad.



Viimaste aastakümnete jooksul on märgata olulist krooniliste haiguste, allergiate ja toidutalumatuste kasvu nii täiskasvanutel kui eriti lastel ning pidev kokkupuude paljude kehale võõraste sünteetiliste ainetega mängib selles teadaolevalt väga suurt rolli.

Peamised kahjulikud sünteetilised säilitusained on sorbaadid (nt kaaliumsorbaat), bensoaadid (nt naatriumbensoat) ja parabeenid, vääveldioksiid ja sulfitid, nitritid ja nitraadid, bifenüül jt. Looduslike säilitusainetena toimivad sool ja suhkur, õli, äädikas, vürtsid ja maitsetaimed jt.

Elustiilitoodetes ja poolfabrikaatides segedasti kasutatav säilitusaine naatriumbensoat on üks tavalisematatest kõrvaltoimeid tekitavatest lisaainetest. Maitsetugevdajat naatriumglutamaati seostatakse allergiate, peavalude ja ülekaalulisusega, sest jääme sellest aineist maitstesõltuvusse ning tahame aina enam süüa. Paljudes uuringutes seostatakse maitse- ja lõhnatugevdajaid kahjuliku mõjuga närvi- ja hormonaalsüsteemile ning südame tööle.

Kunstlikke maitse-, lõhna- ja värvaineid seostatakse samuti allergiatega, peavaluga, hüperaktiivsusega, õpi- ja keskendumisraskustega ning soolestikuprobleemidega.

Maisisiirup on iseenesest looduslik magusaine, ent ohtlik on see, kui seda tuleb päeva jooksul erinevatest toodetest kokku liiga palju. „Maisisiirup on inimese organismile väga lihtsalt ja kiirelt omastatav suhkur, mis tähendab, et seda tarbides tõuseb ka veresuhkru tase kiirelt,” selgitab Kristiina. Maisisiirupi puhul võib olla probleemiks ka selle GMO päritolu. Maisisiirupi kõrval kasutatakse GMO-soja saia- ja ka hakklihamassi suurendamiseks, GMO-sojaõli pähklikele ilusa läike andmiseks jne.

GMO ehk geneetiliselt muundatud organismide all mõeldakse organisme, kelle geene on muudetud pärilikkuseainele kunstlikult lisatud võõra geneetilise infoga. Tulemuseks on muundatud taim, mis kannab küll tootmise tõhususest lähtudes sobivaid omadusi, kuid need pole loodustekkepõhised. GMO mõju inimese tervisele on raske hinnata. Ühe organismi geeni viimisega teise organismi rikutakse sellega taime füsioloogilist tasakaalu. Selle tulemusena võib geen hakata toimima ootustele mittevastavalt ning tootma kahjulikkeprodukte, avaldades sellega organismile toksilist ja allergilist mõju.

GMO-toit on madalama toiteväärtusega ning häirib soolestikubakterite tegevust. Mitmed laborirottide uuringud on näidanud, et GMO-toit avaldab olulist mõju viljakusele ja häirib maksa funktsioone. GMO kasutamise tagajärjed võivad inimesel avalduda alles järgmistes põlvkondades, seepärast on vajalikud pikemaajalised uuringud.



Taimekaitsevahendid jõuavad läbi toidu organismi

Lisaainete kõrval on probleemiks tavapõllumajanduses kasutatavad taimekaitsevahendid, mille jäägid jõuavad läbi toiduainete meie organismi. Pestitsiidide puhul on tõestatud, et nende jääkide leidumine toidus mõjutab kõige otsesemal moel tervist, põhjustades hormonaalsüsteemi häireid, vähirakkude teket, rasvumist, viljatust, diabeeti jne. Eriti tundlik on toidus leiduvate taimekaitsevahendite jääkide mõjule just lapse arenev organism.

Liialdamisel võivad muidugi ka looduslikud säilitusained, nt sool ja suhkur, mõjuda tervisele mittetoetavalt. Kõige kasulikum on ikkagi vähetöödeldud ja oma loomulikkuse säilitanud toit. Kristiina sõnul on väga oluline, et toit oleks kasvanud ja valminud piisava aja jooksul loomulikus keskkonnas. See tagab, et saame toidust võimalikult palju vajalikke mikrotoitaineid ja võimalikult vähe ebavajalikke või lausa kahjulikke lisaaineid.

Kindluse toidu puhtuse osas annab ka mahemärgis. Mahetoit ehk ökotoit on looduspukas – vaba kunstlikest lisaainetest. Mahetöötlemisel püütakse säilitada toote loomulikkust ning seetõttu on mahetoidul suurem toiteväärtus, see sisaldab rohkem vitamiine, mineraalaineid ja antioksüdante ning maitseb ja lõhnab ehedalt. Arvestades arvukate uuringute tulemusi, on mahetööstuse toit tarbijale kindlasti ohutum. Looduspuhast ja toitainerikast toitu süües kaob vajadus pideva näksimise järele ning oht süüa liiga palju. „Mahetoidule lihtsalt ei olegi alternatiivi. Õiget toitu süües on võimalik parandada oma elu- ja tervise kvaliteeti ning vähendada ravimite kasutamist,” on doktor Adik Levin kindel.

Kui kõiki toiduaineid ei ole võimalik mahedana tarbida, siis eelkõige soovitab Kristiina teha valiku mahetoodete kasuks nende toiduainete puhul, mida tarbitakse sageli või suures koguses. Näiteks õlid, vürtsid, pähklid, roheline salat, liha- ja piimatooted. Puu- ja köögiviljadest tasub mahedana eelistada õhukese ja söödava koorega vilju nagu õunad, pirnid, maasikad, viinamarjad, paprika, tomat jms. Sellistel viljadel ei ole paksu koort, mis aitaks kaitsta vilju tavatööstuses laialt kasutatavate taimekaitsevahendite eest.

*Looduspuhast
ja toitainerikast toitu
süües kaob vajadus
pideva näksimise järele
ning oht süüa
liiga palju.*



4

Toida soolestikus pesitsevaid häid baktereid

„Iga inimene peab olema hea aednik oma bakterite jaoks. Kui häirub nende tasakaal, siis tekivad probleemid,” ütleb doktor Adik Levin.

Ta peab silmas soolestiku mikrofloorat, mille tervisest sõltub suures osas meie immuunsüsteemi vastupanuvõime ning organismi toitainete imendumise võimekus. Seepärast on hästi toimiv soolestik ja seal asetsevate bakterite tasakaal eriti oluline viiruste- ja gripiperioodil. Ka uuringud on kinnitanud, et kui igapäevane menüü sisaldab hapendatud toiduaineid, vähenevad külmetushaigused ja nende kulg on kergem.

Soolestiku mikrofloora viivad tasakaalust välja stress, liigne suhkur ja töödeldud toit menüüs, samuti antibiootikumide ja muude tugevate ravimite tarvitamine. Düsbioosi ehk bakteriaalse tasakaalu häirumise tagajärjel toodetakse rohkem põletikutekitajaid, mis viivad organismi nõrgenemiseni. Stressi korral on üsna levinud, et tahaks rohkem süüa ning seejuures just kalori- ja rasvarikkamaid toiduaineid, mis sisaldavad vähe kiudaineid. Mõned inimesed aga kaotavad stressi korral hoopis isu ning nende toiduvalik ja kogus kahanevad oluliselt. Mõlema toitumise korral jäävad nälga ka soolestikus elavad head bakterid.

Nende toitmine on aga äärmiselt oluline, sest mikrofloorat parandades saab lisaks immuunsusele tõsta ka stressitaluvust ning isegi langetada stressihormooni kortisooli taset. Seda tänu sellele, et stressiolukorras toodavad head bakterid suures koguses vajaminevaid B-vitamiine. Bakterid mõjutavad ka inimese kehakaalu, osalevad kolesterooli tasakaalu seadmisel, vere tootmiseks vajaliku heemi sünteesis ja teistes olulistes protsessides.

Mikrofloorat parandades saab lisaks immuunsusele tõsta ka stressitaluvust ning isegi langetada stressihormooni kortisooli taset.



Head bakterid armastavad maiustada kiudainetega

Häid baktereid rõõmustavad peamiselt taimses toidus sisalduvad kiudained – seega mida mitmekesisemalt ja rikkalikumas koguses neid süüa, seda parem. Paraku sisaldab enamike inimeste igapäevane toit kiudaineid soovitatavast poole vähem. Peenest nisujahust saiaest eriti palju kiudaineid ei saa, täisterajahust rukkileivast aga küll. Kõige suuremas koguses kiudaineid pakuvad köögiviljad, puuviljad ja marjad, mis võiksid moodustada suurima osa päevasest toiduvalikust. Väga head kiudaineallikad on ka kaunviljad – oad, läätsed ja herned –, mida sobib hästi kasutada nii salatites, suppides, hautistes kui küpsetistes. Palju kiudaineid annavad veel pähklid ja seemned, mis sisaldavad lisaks rikkalikult mineraalaineid, vitamiine, taimset valku ja kasulikke rasvhappeid.

Iga päev tasub süüa ka 1-2 portsjonit hapendatud köögivilja, näiteks hapukapsast ja hapukurki. Hästi sobivad jogurtidki, ent soovitatavalt maitsestamata ehk lisatud suhkruta ning maitseks saab neile ise lisada marju ja puuvilju. Magusad piimatooted kuuluvad maiustuste alla ning nende söömist on mõistlik piirata nii täiskasvanutel kui lastel.





Sisemist elukooslust toetavad veel hapendatud joogid – keefir, pett ja hapupiim. Kodus saab neid ise valmistada piima-seene abil. Teeseene abil valmib aga maitsev *kombucha* nimeline jook. Need kõik annavad häid baktereid, mis soodustavad hea tasakaalu kujunemist soolestikus. Juba kohanenud bakterite toitmiseks sobivad hästi nn prebiootilised toidud, millest tuntumad on sigur, maapirn, võilillelehed, takjas, agaav, küüslauk, porrulauk, sibul, spargel, rukis, oder, banaan jt.

Heade bakterite kasvu soodustavad veel klorofüllis sisalduvad rohelised kapsad ja lehtviljad. Salatiletist leiab ka nisuvõrsed, mida saab ise aknalaua edasi kasvatada ja millest sobib teha mahla või lisada võrseid smuutisse. Soolestiku tervist toetavad samuti kondipuljongid, milles leidub lisaks kaltsiumile ja magneesiumile ka želatiini ja kollageeni.





„Ma lihtsalt
ei soovi süüa
neid lisaaineid,
mida tavatoitu
pannakse.”

Kaia Kanepi
tennisist



Tennisist Kaia Kanepi menüüsse kuuluvad iga päev smuutid ja salatid või juurviljad. Lemmiksmuutisse on püreestatud kindlasti banaan ja avokaado ning Kaiale maitsevad ka ingveri-sidruni mee šotid. Sportlase toidulaua ei ole kohta gluteenile, suhkrule ega piimatoodetele. Viimase osas tuleb siiski vahel ette erandeid – kui Kaial tuleb ikka vahu-koorega kohvi isu, siis ta seda endale ka lubab.

Kuna treeningkoormus on suur, vajab Kaia ka palju valku, ent loomset valku sööb ta siiski minimaalselt ning taimset valku ammutab näiteks tofust. Lihale eelistab ta kala ja mereande. „Olen proovinud süüa ka ainult taimetoitu, kui trenni ei teinud. Sel ajal oli väga hea uni ja kerge tunne,” meenutab ta.

Aastaid tagasi gluteeni menüüst välja jätmine andis positiivselt tunda nii enesetundes kui paranesid ka sportlikud tulemused. „Enesetunne muutus täiesti, pärast sööki ei olnud enam unine olla,” ütleb Kaia.

Tema jaoks on oluline, et toit oleks puhas ning juba aastaid eelistab ta mahetoitu. Reisil olles ja väljas süües see alati küll ei õnnestu. Ent loomsed valgud on tema jaoks oluline siiski saada alati mahedana. „Ma lihtsalt ei soovi süüa neid lisaaineid, mida tavatoitu pannakse,” on tennisist kindel.



„Hakka ise kodus süüa tegema!”

Evelin Ilves
ettevõtja

Ettevõtja Evelin Ilvesele on tervisliku eluviisi – toitumise ja liikumise – teemad südame- lähedased juba aastaid. Evelini jaoks on toit energia selle sõna kõige laiemas tähenduses, mitte ainult kalorite mõttes. „Elus, vähe töödeldud toit sisaldab mineraalaineid, vitamiine ja fütotoitaineid, mis on meie rakutasemel toidetud olemise vältimatu osa. Tänapäeval intensiivselt kasvatatud ja töödeldud toit teebki kiiresti paksuks, samas kui rakutasemel, energeetiliselt oleme näljas,” juhib ta tähelepanu väsimusele ja elustiilihaigustele.

Oma tervise ja enesetunde parandamiseks on Evelinil kaks olulist soovitus – hakka ise kodus süüa tegema ja kasuta selleks värsket ning nii palju, kui võimalik, siis ka kohalikku, hooajalist ja mahedalt kasvatatud toorainet. „Tööstuslikult töödeldud toorainest ja jookidest tasub suure kaarega mööda käia,” on Evelin veendunud. Ka naine ise eelistab võimalusel mahetoitu – tema sõnul ei ole see mitte ainult puhas, vaid ka maitseb palju paremini.

Enda pealt on naine näinud, et enesetunne muutub juba paari päevaga paremaks, kui jätta menüüst välja suhkur ja valge jahu ning tööstuslikud piimatooted. „Pikema aja vältel saavad leevendust kümned tervisehädad. Ilmselt mitte küll kõigil inimestel, ent siiski väga paljudel,” on tema kogemus.

Ent kõige olulisem põhjus kehva enesetunde taga on Evelini arvates siiski negatiivne stress. „Mida rohkem teeme asju, mis meile päriselt meeldivad – olgu selleks liikumine, muusika kuulamine, toit, hobid – seda säravamad ja seksikamad me oleme,” julgustab ta.



Allergiad kadusid puhta toiduga

Ahto Vegmann

OÜ Loodusvägi asutaja

Loodusväe ühele asutajale, Ahto Vegmannile on siiani hästi meeles lapsepõlves kogitud terviseprobleemid, mida põhjustasid toidus leiduvad lisaained. „Kui Eesti sai taas iseseisvaks ning olin umbes 7-9-aastane, vaimustusin minagi imporditud ja sünteetilisi lisaaineid sisaldavatest kommidest ja jookidest. Tagajärjeks olid tõsised allergiad ning ühel aastal lõpetasin nende tõttu oma sünnipäeval isegi haiglas,” meenutab ta. Ent allergiad kadusid, kui kommid ja karastusjoogid vahetusid loomulikuma ja ilma sünteetiliste lisaaineteta toiduga.

Täna investeerib Ahto oma tervisesse ning toitub peaaegu täielikult mahedalt. „Vahel loomulikult teen järeleandmisi, ent see on erand. Säilitusainete ja muude kunstlike lisaainete osas ma kompromissile ei lähe,” on ta kindel. Oma ettevõtet arendades tunneb ta, et tervislik toitumine on heaks enesetundeks vajalik, õigupoolest kõige vajalikum. Midagi keerulist tervislikus toitumises ei ole, lihtsalt aega on vaja, sest enamasti valmistab Ahto süüa kodus. „Algul oli tõesti tükk tegemist, ent toitumisenõustaja tegi mulle menüü ette. Paari aasta järel tundsin, et olen juba omadega ree peal,” meenutab ta oma tervisliku toitumise tee algust.

Tervisliku toitumise kõrval on Ahto enda peal kogenud ka liikumise mõju enesetundele. „Olen vahel trenni arvelt tööd kauem teinud, ent see on lühiajaline lõivu võtmine. Lõpuks tekib ikkagi kehas stress ja loomingulisus läheb kaduma. Liikumine hoiab meeletu värske,” teab ta. Seepärast laebki ta ennast liikumisega 3-4 korda nädalas.

Kaks korda – ujumistrennid – on fikseeritud ajad, millest Ahto mingil juhul ei loobu. Ta teab, et kui üksi tervisesporti teha ja kindlaid aegu paigas pole, on vabandused väga lihtsad tulema. Ent kui sõbrad trennis ootavad, ei raatsi minemata jätta. Ujumise kõrval naudib ta värskes õhus liikumist ja vaheldust – jooksmist, rattasõitu, suusatamist. Liftinuppu vajutamas Ahtot ei näe ning rongijaamast tööle jalutab ta iga päev pool tundi jalgsi.



„Valin alati
need toidud,
mis annavad
mu kehale
jõudu.”

Liis Lemsalu
laulja

„Minu jaoks on toit energiaallikas ning valin alati pigem need toidud, mis annavad mu kehale jõudu,” ütleb laulja Liis Lemsalu. Sel viisil ei ole noor naine toidule siiski koguaeg lähenenud – nooremana arvas ta, et sellel, mida ta sööb ja kuidas seda valmistab, ei ole erilist tähtsust. Ent mõtteviis muutus vanemate juurest iseseisvalt elama kolides.

Lauljana on Liisi ajakava tihe ning on väga oluline, et tervis peaks vastu. Seetõttu püüab ta toituda võimalikult puhtalt, et tagada oma kehale hea enesetunne. „Toit on see, mis annab mulle jõudu ja õnneks ei ole ma juba väga ammu haige olnud,” tunneb ta heameelt.





Juba neli aastat on Liis olnud taimetoitlane. Seda nii suure loomaarmastuse kui enesetunde pärast. „Tundsin ennast pärast liha söömist hästi väsinuna. Mul ei olnud energiat ning sain aru, et mu keha ei toimi nii hästi, kui võiks,” meenutab Liis. Seepärast sündis otsus liha söömine lõpetada lihtsalt ning on ennast hea enesetunde näol igati ära tasunud.

Samuti on ta vähendanud piimatoodete tarbimist ja kogenud nii enda peal kui kuulnud sõpradelt-tuttavatelt, et see on aidanud parandada enesetunnet üldiselt ning leevendada ka mitmed terviseprobleeme. Samas tunnistab Liis, et läbinisti tervislik tema toidulaud kindlasti ei ole, sest näiteks maitsevad talle saiakesed.

Küll aga on Liisi jaoks väga tähtsal kohal mahetoit. „Ma usun, et alati tasub eelistada mahedat, sest selles on niivõrd palju vähem igasuguseid aineid, mida tegelikult ei ole kehasse üldse vaja,” ütleb ta. Samuti on ta kodumaiste tootjate toetamise poolt.

Nii nagu söömine on elu loomulik osa, peab Liis selleks ka liikumist. Tippспортlase – jalgpallur Marek Lemsalu – tütreana on tema jaoks iseenesestmõistetav, et tuleb võtta aega oma keha liigutamiseks. Lapsepõlvest on liikumine Liisi kehasse sisse harjunud ning ta ei tunne kohustust trenni teha või vastumeelsust selle suhtes. Laulja eluviis on juba niigi üsna liikuv, kuid sellele lisaks meeldib Liisile ka trenni teha. Samuti käib ta võimalikult palju jalgsi.

Liikumise kõrval peab ta äärmiselt oluliseks und. Kuna lauljal tuleb kontserte anda tihti hilisõhtuti, siis on piisava uneaja võimaldamine küll väljakutse, kuid seda enam püüab Liis magada nii palju, kui vähegi saab ja teha vahel ka päeval uinakuid.



“Ma usun, et alati tasub eelistada mahedat, sest selles on niivõrd palju vähem igasuguseid aineid, mida tegelikult ei ole kehasse üldse vaja.”

Liis Lemsalu
laulja



E-raamatu koostamisele aitasid oma erialaste teadmistega kaasa toitumisterapeut Kristiina Singer, endine lastearst ning mitmete tervise- ja toitumisraamatute autor, doktor Adik Levin ja toitumisnõustaja Külli Holsting. Kasutatud on ka Tervise Arengu Instituudi rahvastiku toitumise uuringu andmeid. Aitäh!

LOODUSVÄGI

Elu täis väge!

Toimetaja: Agnes Männiste

Kujundus: Merike Tamm

Esikaane foto: Liina Notta

Fotod: erakogu, Eveli Makko, Joosep Martinson,
Christian Weingartner, Liina Notta

Ilumumisaasta: 2017 © Loodusvägi OÜ

www.loodusvägi.ee

Jälgi meid:

f Loodusvägi  loodusvagi

#loodusvägi #elutäisväge