

Tervisliku toitumise põhimõtted

Neeme Katt

Mõisted

- Toit (nt kreeka salat) valmistatakse toiduainetest (tomat, sibul, oliivid, fetajuust, salatilehed jne)
- Toiduained koosnevad toitainetest
- Toitained on
 - sahhariidid
 - rasvad
 - valgud
 - vitamiinid
 - mineraalained



Toiduenergia

- Toiteväärtus e. kalorsus – energia, mis eraldub toidu täielikul oksüdatsioonil
- Toitained
 - Sahhariidid 4,1 kcal/g } annavad
 - Rasvad 9,3 kcal/g } energiat
 - Valgud 4,1 kcal/g — ehitusmaterjal
 - Vitamiinid } reguleerivad
 - Mineraalained } elutegevust

Tasakaalustatud toitumine

- Toitained lagundatakse seedimisel lihtsamateks ühenditeks, mida kasutatakse
 - energiaallikana
 - organismi ülesehitusmaterjalina
- **Toiduga saadav energiahulk ja kulutatav energiahulk peavad olema tasakaalus**

Tasakaalustatud toitumine

- Päevasest energiast
 - Valgud 10-15%
 - Rasvad 25-30%
 - Sahhariidid 55-60%
- Vitamiinid
- Mineraalained



Taldrikureegel

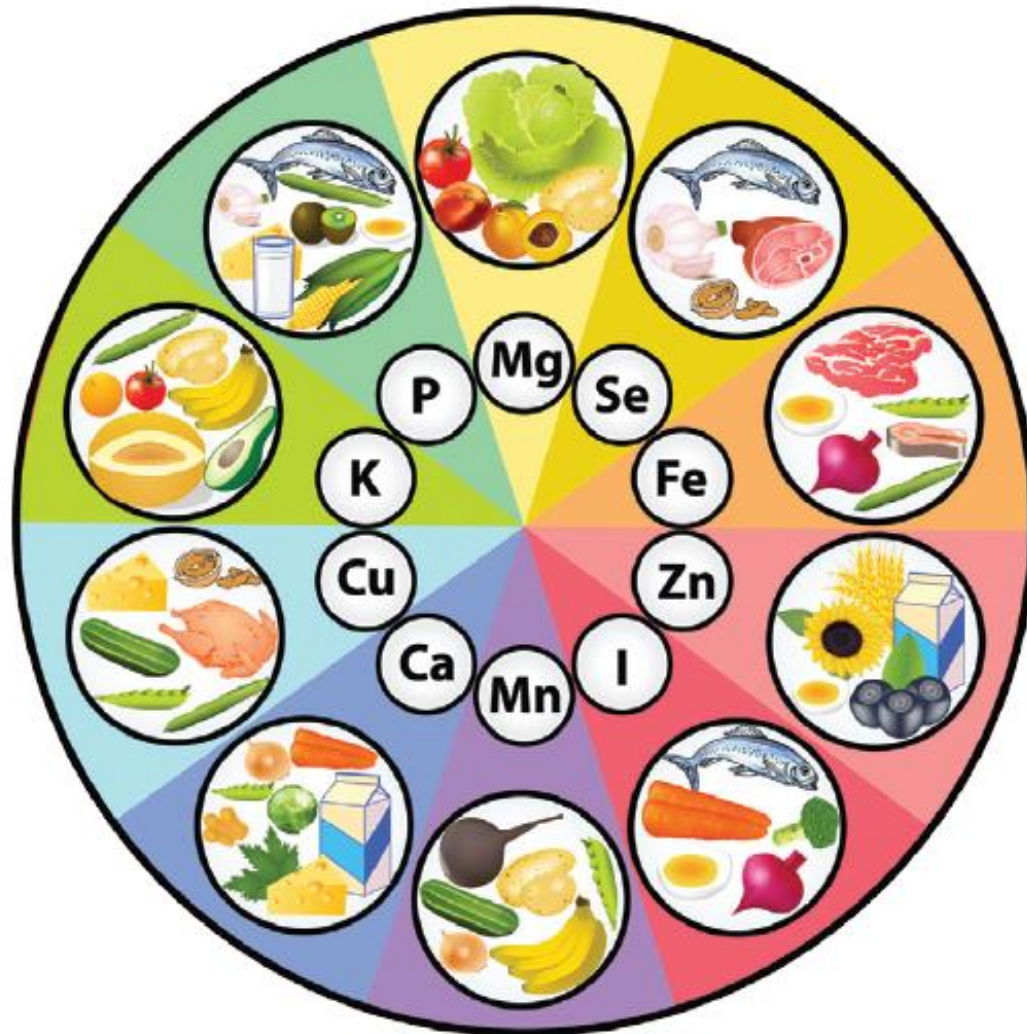
- Pool salatid või köögiviljad
- Veerand kala või liha
- Veerand lisand (riis, kartul, tatar, makaronid vms)



Vitamiinid



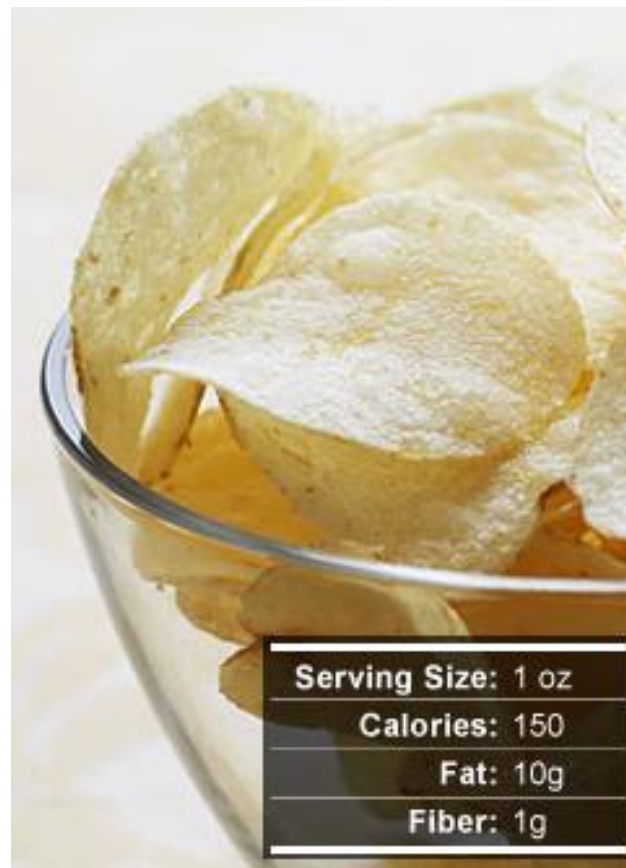
Mineraalained



Peidetud suhkur ja rasv



200 g jogurtis 26 g suhkrut



30 g kartulikrõpsudes 10 g rasva

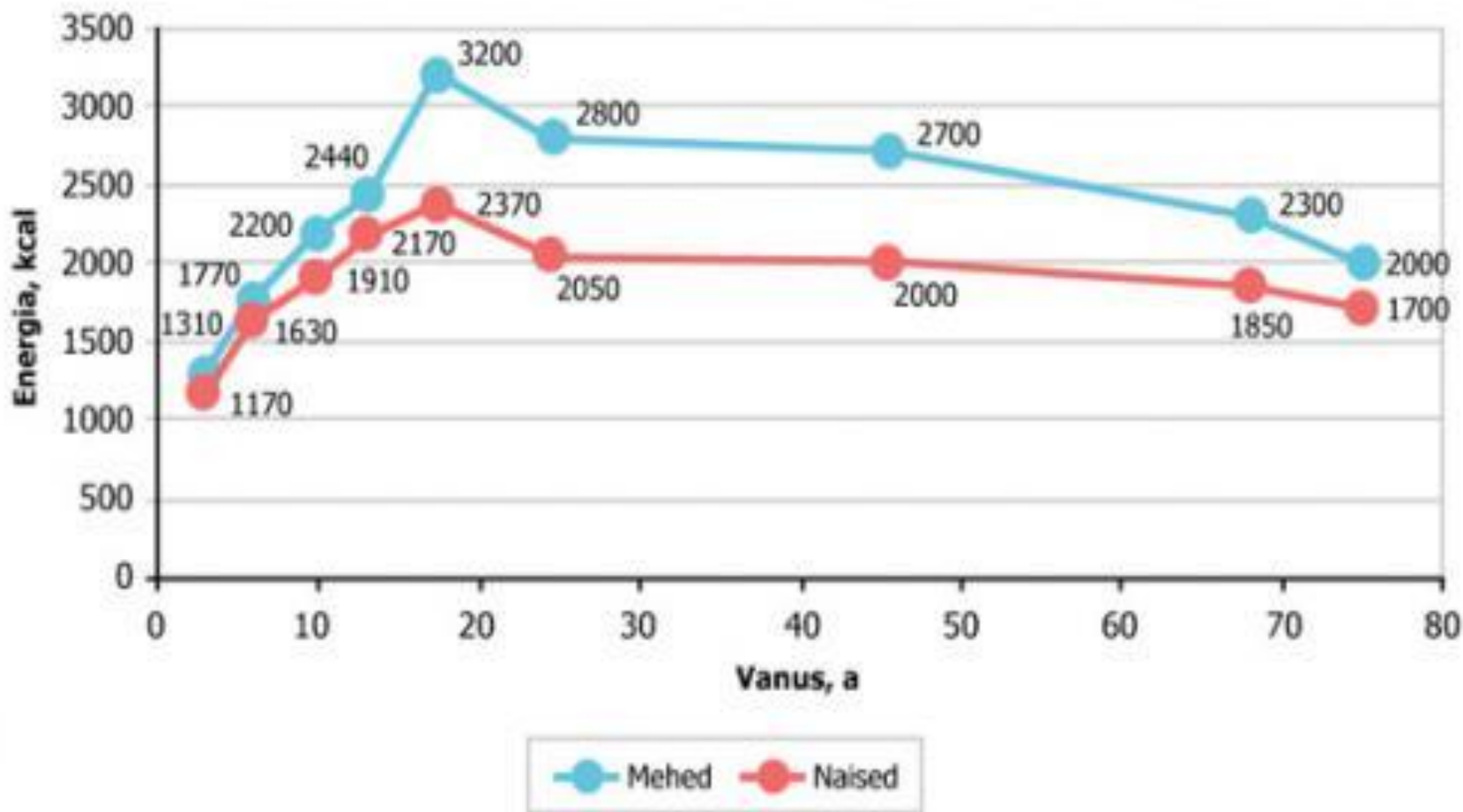
Päevane energiavajadus

- Sõltub
 - vanusest
 - soost
 - organismi ainevahetuse iseärasusest ja seisukorrast
 - paljudest muudest teguritest
 - **kõige enam füüsilisest aktiivsusest**

Päevane energiavajadus

Vanus	Istuv eluviis (kcal)	Aktiivne eluviis (kcal)
Mehed (70±10 kg)		
18–30	2450	3150
31–60	2350	3050
61–74	2000	2550
Naised (60±10 kg)		
18–30	1950	2500
31–60	1900	2400
61–74	1700	2200

Päevane energiavajadus



Energiaallikad erineva intensiivsusega koormuse puhul

%HRmax	Rasv	Süsivesikud	ATP
50-60% Kerge koormus	57 %	40 %	3 %
60-70% Mõõdukas koormus	35 %	60 %	5 %
70-85% Raske koormus	10 %	80 %	10 %

Treeni õige intensiivsusega



30 minutit jooksu
70-80% HRmax*

105 kcal
35% rasva arvelt

195 kcal
65% süsivesikute
arvelt

300 kcal



40 minutit kõndi
60-70% HRmax

180 kcal
60% rasva arvelt

120 kcal
40% süsivesikute
arvelt

300 kcal

Asendamatute aminohapete sisaldus 100g puhtas valgus

	Ideaal- valk	Piima- valk	Kolla- geen	Nisuvalk	Looma- liha	Kala	Sojaoad
Ile	4,0	6,1	2,6	4,0	4,3	4,4	5,2
Phe	6,0	11,3	3,5	>5	>4	>5	>5
Leu	7,0	9,2	3,0	7,5	7,5	8,1	7,7
Lys	5,5	8,2	4,4	2,5	8,0	9,4	6,1
Met	3,5	3,1	0,8	>3	>3	>3	1,5
Thr	4,0	4,9	2,3	2,8	4,0	5,6	4,0
Trp	1,0	1,2	~0	1,1	1,3	1,2	1,3
Val	5,0	7,2	3,4	4,5	5,3	5,6	6,1

Rasva jaotus kehas

- Naised
 - normaalne nabaümberruud 80 cm
 - risk > 88 cm
- Mehed
 - normaalne nabaümberruud 94 cm
 - risk > 102 cm



Tervislik eluviis

- täisväärtuslik ja tasakaalustatud toitumine
- hea füüsiline vorm ja kehaline aktiivsus
- piisav uni
- normaalne kehakaal
- kahjulike harjumuste (suitsetamise, alkoholi ja narkootikumide tarvitamise) vältimine