

Toitumisalaste mõistete aabits

Originaalartiklit loe siit <http://toitumine.ee/artiklid/abiks-toidust-kirjutajaile-ehk-toitumisalaste-moistete-aabits>.

Mis kasvab maa all ja puu otsas

Aedviljad on puu- ja köögiviljade ühisnimetus. Toitumise seisukohast võib puu- ja köögiviljade alla lugeda ka seemned, kõik aia- ja metsamarjad ning sellised špuuviljadö, mis oma olemuselt tegelikult puuviljad ei olegi (ehk puu otsas ei kasva), nagu näiteks banaan, ananass, melon ja arbuus.

Juurviljad on väike osa köögiviljadest, mille söödav osa on maa-alune paksend, kõnekeeles *juur*. Juurviljade hulka kuuluvad näiteks porgand, peet, redis, kaalikas, pastinaak, juurseller, must rõigas.

Kartul, millel sööme mugulat, ei kuulu aga kindlasti juurviljade alla ning toitumise mõistes ei loeta kartulit ka köögiviljade gruppi kuuluvaks, vaid ta paikneb koos leiva ja teiste teraviljatoitudega **tärkliserikaste toitude grupis**. Seega soovitus šVähemalt viis portsjonit puu- ja köögivilju päevas!ö ei hõlma endas kartulit.

Mahl kuulub toidusoovitustes samuti puu- ja köögiviljade gruppi, kuigi mahlu ei maksa väga palju juua, sest neis võib päris palju suhkruid leiduda. Need on aga nn looduslikud suhkrud, mis satuvad mahlasse selle tootmiseks kasutatud marjadest ja puuviljadest. Tootja ei tohi mahlale suhkrut lisada või siis peab ta nimetama oma toote nektariks või mahlajoogiks.

Toidust rääkides ei saa kasutada mõisteid nagu kahjulikud ja kasulikud, tervislikud ja ebatervislikud toidud. **Tervislik** saab olla ainult kogu inimese toitumine ja elustiil tervikuna. Kõik sõltub sellest, kui suurtes kogustes ja kui sageli üht või teist toitu süüakse. Mitmekesiselt ja muidu soovitudele vastavalt toituva ja füüsiliselt aktiivse inimese tervist ei ohusta see, kui ta tarbib korra kuus kartulikrõpse, mida enamik inimesi nimetab esimeste seas, kui jutt käib kahjulikest toitudest, küll aga ei oleks hea neid tõepoolest süüa sagedamini kui paaril korral kuus, seda nende suure rasva- ja soolasisalduse ning peaaegu olematu vitamiini- ja mineraalainesisalduse tõttu.

Teisest küljest, kuigi inimene peaks sööma päevas vähemalt viis portsjonit puu- ja köögivilju, ei ole kindlasti hea, kui sellest juhiseist innustust saanuna hakatakse päevas kilode kaupa näiteks vaid banaane sööma. Samuti ei saa heaks kiita seda, kui inimene valdavalt kapsasalatist toitub, pidades sellist teguviisi väga tervislikuks. Ühekülgne toitumine jätab organismi ilma paljudest vajalikest toitainetest, sellest ka soovitus mitmekesisemalt toituda ö inimene vajab toite igast toidugrupist.

Aeg-ajalt kasutavad inimesed osa toitude kohta sõna *rämpstoit*. Ükski toit ei ole oma olemuselt rämps, kuid osas toitudes on meile vajalikke toitaineid rohkem kui teistes. Seetõttu **saamegi pigem rääkida toitudest, mida soovitatakse süüa sagedamini ja/või suuremas koguses, ning toitudest, mida oleks parem süüa harvem ja/või väiksemas koguses**. Kui toiduainet on töödeldud rohkem, temas on palju rasva ja/või suhkrut ning vähe kiudaineid,

vitamiine ja mineraalaineid, siis on parem selliseid toite harvem ja väiksemas koguses süüa. Peamiselt on sellisteks toitudeks maiustuste ja soolaste näkside gruppi kuuluvad toidud.

Toit – Toiduaine – Roog

Toit hõlmab absoluutselt kõike söödavat-joodavat.

Toiduaine on üks osa üldmõistest *toit*. Kuna sõnadel *roog* ja *toiduaine* võib vahel olla päris keeruline vahet teha, siis kõige kindlam olekski kasutada sõna *toit*. Toiduaineteks on näiteks porgand, jahu, piim, liha, kartul, õun, suhkur ja muu, mida me kas sööme kohe või millest me hakkame rooga valmistama.

Roog kui selline (salat, supp vm) on aga saadud toiduaineid kül- või kuumtöödeldes. Piir toiduainete ja roogade vahel on mõnikord üsna ähmane, sest paljud toiduained koosnevad juba iseenesestki mitmest komponendist (nt –okolaad, leib), samas peetakse roogade puhul siiski üldjuhul silmas rohkem neid toite, mida noa-kahvli-lusikaga taldrikult süüakse.

Toiduained – toitained, toidulisand – toidu lisaained

Täiesti erinevad asjad on *toiduained* ja *toitained* ning *toidulisand* ja *toidu lisaained*.

Toitained on ühendid, millest toiduained koosnevad, ning nende alla kuuluvad eluks vajalikud energiat andvad rasvad, valgud ja süsivesikud ning energiat mitteandvad vesi, vitamiinid ja mineraalained. Toidus leiduvat kaltsiumi, fosforit, magneesiumi, rauda jm nimetatakse **mineraalaineteks**, kui neid aga kusagilt keegi kaevandab, siis **mineraalideks**. Tihti kasutatakse energiast rääkides ka mõistet **kalorid**, kuid see ei ole korrektne, sest energiat väljendatakse **kilokalorites**, mis on tuhat korda suurem ühik.

Toidulisandiks on näiteks vitamiinide või mineraalainete preparaadid, mida võetakse siis, kui toiduga mõnda toitainet piisavalt ei saa.

Toidu lisaained on aga ained, mida lisatakse toidule selle valmistamise käigus, et parandada toidu omadusi: maitset, konsistentsi, lõhna, säilivust vm. Kindlasti ei peaks panema toitu riiulile tagasi sellepärast, et ta sisaldab näiteks lisaaineid E140, E160a või E330 ó need on täiesti normaalsed ja ka nn loodulikku päritolu toidus leiduvad ühendid nagu klorofüllid, -karoteen ja sidrunhape. Lisaainete maksimumkogused, mida toitudes kasutada tohib, on ette antud ja ohutud ning inimesed, kel ei esine lisaainete vastu tundlikkust ning kes toituvad mitmekesiselt, valmistades toitu peaaesjalikult ise ja töötlemata toorainest, ei peaks lisaainete saamise pärast kindlasti muret tundma.

Tagli Pitsi, Tervise Arengu Instituudi toitumisekspert

Ilmunud ajakirjas õKajaõ, august 2015