

SÖÖGIISU BIOLOOGILINE MEHCHANISM

Isu ei ole alati kooskõlas organismi tegelike vajadustega. Kiirel kugistamisel ei jõua hormoonid leptiin ja greliin meile täiskõhutundest õigeaegselt märku anda. Söögiisuga tegelevadki meie kehas vaid kolm hormooni: insuliin, leptiin ja greliin.

Leptiini toodavad rasvarakud, nad tekitavad küllastustunnet, nende vähesus tekitab söögiisu. (Chowdhury u. a. 2016).

Greliin suurendab isu, seda nõristab seedetrakt märguandeks, et on tarvis süüa. Selle suur hulk veres aeglustab ainevahetust ja vähendab keha võimet põletada rasvu. (Poher u. a. 2018)

Insuliin reguleerib glükoositaset veres. Insuliinitaseme tõustes hakkab keha glükoosi talletama (glükogeenina lihas- ja maksarakkudesse), edasi aga rasvarakkudesse. Insuliinitaseme langedes ning stabiilsel normaalsel tasemel hakkavad rasvarakud kogutud energiat vabastama. Insuliinitaseme muudab kõrgeks süsivesikuterohke toit.



KEVAD

MÄRTS – urbekuu

APRILL – mahlakuu

MAI – lehekuu

Peale kihlakuid algab paastuaeg. Päike käib kõrgemalt, peagi on päev pikem kui öö, loodus ärkab ja tärkab. Kristlus on selle lihavõtte-eelse aja vormistanud tervist edendavaks taimetoiduliseks ettekirjutuseks, looduski soosib sel ajal paastumist. Liha napib – lihaastja sai tühjaks, kui selle põhjast seajalad vastlapäevaks välja võeti.

Tuhkapäeval, päev pärast vastlapäeva, algab lihavõteteni kestav paastuaeg – eestlased lähevad „liha seljast maha ja kala selga vihtlema“. Nüüdsest saab loota vaid kalaõnnele, et saada täisväärtuslikku valku. Jahti kevadtalvest suve lõpuni ei peeta, siis on metsloomade tiinuse ja poegade kasvatamise aeg. (Moora 2007:347) Lehmad on kinni, ka piima pole võtta enne poegimist. Kuigi meil on tänasel päeval kõike ja alati võtta, on siiski mõistlik korrigeerida oma toitumist tervislikkusest ja otstarbekusest lähtudes.

Paast on hea organismi puhastuseks, kui on ajaliselt piiratud ning abiks liigse keharasva vähendamiseks. Olgu see siis lühikeseks ajaks täielikult enda toidust ilmajätmine või teatud raskemini seeditavatest toidugruppidest keeldumine. Lihavaba paastu on ajalooliselt peetud mitte kauem kui 40 päeva – vastlapäevast lihavõtteni. Kuid sel ajal on siiski vaja saada valku (aminohappeid), selleks sobivad ajutiselt mitmekesised taimse valgu allikad. Taimne toit ei asenda loomset – selles puudub täielikult vitamiin B12 ja napib paljusid mineraale. Taimedes on valku vähe, kuid kui targalt taimi kombineerida, saab selle valguga piiratud aja hakkama. Taimse valgu parimad allikad on kaunviljad, pähklid, seemned ja teraviljatooted. (Moora 2007:25)

TOIT VÄHESE LOOMSE VALGU LISANDIGA

Sügiseste ja talviste pühade rammus toit aitab talvekülma üle elada. Liha hakati rohkem tarvitama mihkkipäevast ja lõpetati tuhkapäeval. Pikaajaliselt rohke liha tarvitamine on koormav neerudele, tekitab podagrat ja ajab rasva.

Toiduks taimede eelistamine on tervislik. Ei pea olema just ekstreemne täistaimetoitlane vegan, vahest võib harrastada leebemaid taimetoitluse vorme: ovoveganid (loomseks valguks tarvitavad muna), laktoveganid (piimatooted), peskoveganid (kala). Huvitav, et veel ei kasutata terminit „karnavegan“, kes sööb taimedele lisaks ka loomade liha. See on igati tervislik dieet, sest peamiselt peab toit olema ikkagi taimne, loomset vaid pisut lisaks. Liha vajamegi tegelikult palju vähem, kui oleme keskmiselt harjunud tarvitama. Tavaline eestlane on olnud kõigesööja, eelistanud hooajalisi toiduaineid, kuna need olid saadaval.

Kui mõni loomulik (meie laiuskraadil esivanemate tarvitatud) toit oma menüüst ilma otsese tervisenäidustusega välja arvata, nimetatakse sellist käitumist enesepiiratud toitumiseks. Eesti riiklikus toitumis- ja liikumissoovitustes on kirjas: „Enesepiiratud toitumine (*self-restricted diet*) – usulisest, veendumuslikust või muust põhjusest tulenev toitumispiirang (nt meditsiiniliselt mittepõhjendatud gluteenivaba dieet, taimetoitus jne), mis pikemaajalisel kasutamisel võib kaasa tuua mõne toitaine puuduse organismis või muid terviseriske.“ (Pitsi 2017:20)



TAIMETOIDU MÜÜT

Taimetoitlus¹ on oma olemuselt tervislik paast, mida on loodustingimustest ja eluolust johtuvalt meie kliimavööndis peetud vastlapäevast munapäevani ja mis on kirjutatud sisse ka Lääne traditsioonilise eluviisi eestkõneleja kiriku nõuetesse. Paast tähendab nii kasinamat ninaesist kui ka täielikku toidust loobumist piiratud ajavahemikus. Kui paast kestab liiga kaua, meie füsioloogilisest suutlikkusest enam, on sellel fataalsed tagajärjed.

Taimse toidu tarvitamise positiivne mõju oli teada juba iidsetel aegadel. Jaan Lahe on uurinud iidseid eelkristlikke gnostikute pühakirju. Gnostikutest eliidi hulka arvatud pühamehed olid usulistel kaalutlustel eriti radikaalsed veganid² – ei tarvitanud tavatoitu ega joonud isegi vett, et mitte saada osa seal lahustunud arherontlikust valgusest. Nemat toitused vaid kurkidest ja melonitest. Tänapäeva teadmiste taustal aitas joogivee asendamine viljade vedelikuga vältida bakteriaalselt saastunud vett – neis viljades on vett ca 99%. Kui kaua need pühamehed sellise dieedi peal elasid, pole teada.

Taimsele toidule lisavad tervislikkust selles leiduvad kiudained ja antioksüdandid. Loomset valku vajab inimene palju vähem kui taimset toitu. Liha pole olnud alati laiadele hulkadele piisavalt kättesaadav toit. Pigem oli liha söömine kõrgklasside privileeg, tavainimesele aga eriline pidusöök. Tootlike jõudude areng on parandanud inimeste elutingimusi ja on võimaldanud olukorra, mil saame endale lubada kuninglikku, liharohket ja energiatihedat toitu igapäevaselt. Kui vanad eestlased sõid ennast lihast oimetuks vaid suurte pidude ajal, siis täna saame endale sellist prasmist võimaldada iga päev. Nii Ameerikas kui Euroopas on levinud restoranid, kus lihatükk prae juures kaalub pool kilo kuni kilo!



¹ Tervise Arengu Instituudi andmetel on "taimetoitlus" eesti keeles eksitav termin, kuna viitab justkui sellele, et taimetoitlased toituvad ainult taimedest. **Piima-taimetoitlased** ehk **laktovegetaarlased** söövad loomset päritolu toodetest ainult piimatooteid, muna-taimetoitlased ehk **ovovegetaarlased** söövad loomset päritolu toodetest ainult mune. **Piima-muna-taimetoitlased** ehk **laktovovegetaarlased** söövad loomset päritolu toodetest nii piimatooteid kui ka mune. **Kala-taimetoitlus** ehk **peskovegetaarlus** ehk **pesketarianism** ehk **pesketaarlus** – lisaks taimset päritolu toidule süüakse kala ja teisi mereande, tihti ka mune ja piima. **Linnuliha-taimetoitlus** ehk **pollovegetaarlus** ehk **pollovegetarism** – lihast süüakse ainult linnuliha, lisaks võidakse süüa mune ja piima, **pooltaimetoitlus** ehk **semivegetaarlus** ehk **semivegetarism** – välditakse vaid punast liha, kuid süüakse teisi loomset päritolu toite. Vahel võidakse semivegetaarluseks nimetada ka niinimetatud paindlikku taimetoitlust, mille järgijad söövad küll enamasti taimseid toite, kuid on valmis eri põhjustel tegema oma toitumises mõõndusi (ingl k ka flexitarian).

² **Täistaimetoitlased** ehk **veganid** ei tarbi üldse loomset päritolu tooteid, kuid söövad lisaks taimsetele toiduainetele seeni, pärmid ja vetikaid, aga ka baktereid ja mineraalset päritolu toiduaineid. Toitumuslikult on veganitoitumine üks vegetaarluse alaliike, elufilosoofiana ulatub veganlus aga toidulauast oluliselt kaugemale. Organisatsioon The Vegan Society defineerib veganluse kui eluviisi, millega püütakse võimaluste ja teostatavuse piires välistada igasugune loomade julm kohtlemine ja ärakasutamine toiduks, riietuses või muul eesmärgil. Sellest lähtuvalt ei söö veganid liha-, kala-, muna- ega piimatooteid ega mett ning väldivad tooteid, mis on loomset päritolu või sisaldavad loomset päritolu komponente, näiteks nahka ja karusnahka, villa, siidi, mesilasvaha ja želatiini. Terminoloogilise segaduse vältimiseks on seega kõige parem kindlast taimetoitluse vormist rääkides kasutada vastava vormi nimetust – veganid, piima-taimetoitlased, kala-taimetoitlased jne. Üldjuhul võib aga kasutada liigitust kolme suurema rühmana: segatoidulised, taimetoitlased ja veganid. (www.toitumine.ee)

Liha liigne tarbimine on kahjulik nii keskkonnale kui tervisele. Samas on loomne valk üks parimaid valgu allikaid, milles peale asendamatute aminohapete on palju ka olulisi mikroelemente, mis on kõige paremini omastatavad just loomsena. Loomset valku (liha, kala, piimatooted, muna) peaks tarvitama optimaalselt, rahuldamaks keha füsioloogilisi vajadusi. Liha liiasus kahjustab tervist (liigest valgustarbimisest koguneb kehasse podagrat põhjustav kusihape, saavad kahjustada neerud jmt). Igasugune liiasus kahjustab tervist, ka vee joomine ebamõistlikult suures koguses võib põhjustada surma.

Taimetoitlus ja selle äärmuslik vorm veganlus on ühiskonnas leviv elustiil, millesse on lõimitud tervislikkuse paradigma (süüa rohkem puu- ja köögivilja), kuid sellesse on kaasatud ka eetilised ja esteetilised kujutlused inimlikkusest, keskkonnahoidlikkusest ja -vastutusest. Seda elustiili praktiseerivad ja propageerivad inimesed ei oma sageli piisavalt teaduslikke teadmisi ei tervisest ega keskkonnahoiust. Taimetoitluse müüt ei põhine terviseteadlikkusel ega teadusel, see on teatud grupi inimeste sõnum teistele, grupi mittekuulujatele.

PAASTUTOIDUD

Maapirn (*Heliantus tuberosus*) on meile tulnud Ameerikast nagu kartul, kõrvits, tomat ja tubakas. Säilib väga värske ja krõmpsuvana ületalve oma kasvukohal või liiva sisse kaevatuna. Kui maapind sulab, saab need väärtuslikud viljad sealt elujõulistena kätte. Sobivad tarvitada värskena, saab kuivatada krõpsudeks, kuid kasutada ka erinevate soojade roogade valmistamiseks. Maapirni (mugulpäevalill, topinambur) kasvatatakse tänapäeval nii köögivilja- kui ilutaimena. Ta ei vaja erilist hoolt, metsistub kergesti ja on sellegipoolest viljakas – annab väärt mugulaid. Mugulad sisaldavad rohkesti inuliini. (Kalle&Sõukand 2013:41)

Maapirni kutsutakse ka Jeruusalemma artišokiks, ravitoimeks on sapiajatamine ja diureetilised omadused, alandab veresuhkrut, leevendab reumat ja suurendab spermatogeneesi. (Raal 2010:427)

Kaalikas on nagu Ameerika naeris, kes on meie Euroopa naeritsalt siinsed alad üle võtnud. Vanasti teati rohkem naerist, täna oleme harjunud kaalikaga. No ega pole ka hullu, kaalikas on täiesti naerivääriline ja mõnes suhtes isegi vägevam.

Kaloreid annab kaalikas naerist pisut rohkem ja sisaldab enam tärklist. Kuid mineraalide ja vitamiinide osas trumpab naeris jälle kaali üle. Kaaliumi, magneesiumi ja joodi on temas poole rohkem, A-vitamiini koguni viis korda enam.

Kaalikas on suurim mineraalainete ja C-vitamiini sisaldusega juurvili (Raal 2010:139), kuid muus osas on toitained suhteliselt võrdväärsed. Ega me väga suures kaotuses olegi, sest kaalikas sobib suurepäraselt. Kaalikas säilib hästi ületalve ja on mõnus nii praekõrvase kui iseseisva toiduna. Kevadel kaalikas bioaktiivsed ained aktiveeruvad ja ta muutub veelgi tervislikumaks! Naeri tõrjus tegelikult meilt välja mitte kaalikas, vaid kartul. Enne kartuli tulekut oli naeris siin põhiliseks põllukultuuriks. Naeris oli Euroopas populaarne. Lihtsalt uuem juurikas kaalikas suutis paremini vastu seista muutustele. (Moora 2007:30)

Marlene Dietrichi meenutus: „Mina kasvasin üles peaaegu täielikult naeri ja kartuli peal, kuid ma arvan, et naerid mõjusid rohkem kui kartulid.“

VAHTRAMAHL

Kevad algab vahtramahlaga, mis voolab kõige esimesena kevadise päikese jõul. Puule peab igal aastal uue augu puurima – ühe augu pärast pole vaja muretseda, puu kasvatab selle kinni.

Mahl on kõige kasulikum just kevadel, kuna aitab paastuga organismi puhastada. (<http://botaanikaaed.ee/uudis/vahtra-ja-kasemahla-kogumine-ning-selle-moju-puule>).

Peale vee on mahlas suhkruid, mineraale (K, Ca, Mn), oligosahhariide, orgaanilisi happeid ja teisi bioaktiivseid ning antioksidantseid ühendeid.

Vahtramahl parandab seedimist, stabiliseerib veresuhkru, vähendab põletikke ja ennetab vähki (polüfenoolid). Taimsetel ühenditel, näiteks fenoolidel, on tohutu bioloogiline toime ja potentsiaalne kasu inimeste tervisele. Vitamiinide, toitainete ja polüfenoolide segu võib koos diabeetilise ennetava dieediga olla kasulik ka kilpnäärme ja luude tervise edendamisel.



KASEMAHL

Kohe pärast vahtraid hakkab tilkuma kask. Mahla võib lasta nii tüvest kui umbes sõrmejämmeduse oksa otsast. Kasemahl on sama kasulik, kuid pisut vähem magus. Kasemahl parandab neerude tööd ja aitab välja viia liigset soola, varustab meid vitamiinide ja bioaktiivsete ainetega. (<https://dspace.emu.ee/xmlui/handle/10492/896>)