

TOITUMISE ABC



SISSEJUHATUS:

1. Retseptikogu tutvustus	1
2. Kaalulangetus toitumiskavade tutvustus	1
3. Menüü planeerija	2
4. Soovitused alustajatele	2
5. Mis on kalorid? Kuidas endale sobiv kaloraazi vahemik valida?	3
6. Mis on makrotoitained? Mis võiks olla soovituslik tasakaal? Süsivesikud, rasvad ja valgud.	4
7. Rasvapõletuse ja kaalulangetuse olulised faktorid - toidu/joogi kaalumine ja "trackimine"	6
8. Soovitused väljas, reisil või restoranis süües	7
9. Korduma kippuvad küsimus: toidu kaalumine, toores kaal ja küpsetatud kaal	8
10. Magustajad ja Okcal tooted	9
11. Vee tarbimine	9
12. Müüdid toitumise kohta	9

1. RETSEPTIDE TUTVUSTUS

MOKAfit retseptikogu leiad <https://mokafit.com/> kodulehelt "**Toitumine**" lehelt. Retseptikogust leiad üle mitmesaja maitstva ja lihtsa koduse retsepti.

Iga retsept sisaldab nii makrotoitaineid kui ka kalorsust. Kalorsus võib kõikuda natukene vastavalt sellele, mis toiduained täpselt valid.

Retseptide eesmärk on suunata sind ise enda toidulaud ja menüü looma niimoodi, **et saaksid süüa toite, mis sulle maitsevad**. Kui sinule meeldib toituda väga mitmekesiselt, võid katsetada erinevaid retsepte, küll aga kui oled inimene, kes eelistab igapäevaselt sarnaseid toite, siis võid tarbida igapäevaselt samu toite. Kõik oleneb sellest, mis on sinu personaalne eelistus, ning mõlemat viisi sobib.

KUIDAS ALUSTADA?

1. Arvuta enda eesmäärke arvesse võttes sobiv kaloraaž: võta abiks veebileheküljel olev kalkulaator <https://mokafit.com/kalkulaator/>
2. Kui soovid, planeeri nädala toidukorrad ning ostukorv: vali retseptide hulgast toidud, mida soovid tarbida. Kirjuta retseptid endale "**Menüü planeerija**" lehele vastavalt enda kaloraažile. Planeerimine hoiab kokku aega ja raha.
3. Naudi maitsvaid tervislikke toite!
4. Kui tekib küsimusi, võib alati abimehena kasutada Myfitnesspali või küsida nõu MOKAfit treenerilt. Pea meeles, et alati on lubatud retsepte endale meelepäraselt maitsestada või kombineerida toiduaineid (näiteks kanafilee kodujuustuga - valk, kartul riisiga - süsivesikud) - asendused leiad toiduainete asenduste lehelt.

2. KAALULANGETUS TOITUMISKAVADE TUTVUSTUS

"Toitumine" lehelt leiad 1500-1800kcal kaalulangetust soodustavad toitumiskavad. Need toitumiskavad sobivad naistele, kes eelistavad kiirendada kaalulangetus protsessi.

KUIDAS TOITUMISKAVA LÄBIDA?

1. Kasuta toidukaalu toiduainete kaalumiseks
2. Planeeri toidukorrad ja võta vajadusel karbiga tööle kaasa
3. Tutvu enne toitumiskavaga alustamist toiduainete asenduste ja soovitustega
4. Kui sulle menüüst mingi toiduaine ei meeldi, siis asenda see sama makrotoitainete grupis oleva toiduainega

3. MENÜÜ PLANEERIJA

Menüü planeerija leiad eraldi PDF dokumendina "Toitumise" lehelt, seda saad täita nii mobiilirakenduses kui ka paberkujul.

4. SOOVITUSED ALGAJATELE

Kõigepealt soovitan põhjalikult läbi lugeda antud dokument. Loe seda nagu õpikut: süvenedes igasse punkti, et vastavalt enda eesmärkidele hakata samm sammu haaval tegema muudatusi toidulaual.

Kui on olemas toidukaal: Arvuta www.mokafit.com lehel endale sobiv kaloraaži vahemik. Ära pööra suurt tähelepanu makrotoitainetele, mis on toodud retseptides, vaid vali lihtsalt retseptide hulgast meelepärane hommikusöök, 1 lõuna- ja 1 õhtusöök. Vajadusel 1-3 vahepala.

Kui ei ole võimalik toitu kaaluda: Arvuta www.mokafit.com lehel endale sobiv kaloraaži vahemik. Vali retseptide hulgast meelepärane hommikusöök, 1 lõuna- ja 1 õhtusöök. Vajadusel 1-3 vahepala. Lähtu **taldrikureeglist** (tutvu "taldrikureegel" PDF dokumendiga) ning kasuta retsepte eeskujuks.

Oluline: sa ei pea olema täiuslik või "kavas", et saavutada enda eesmärgid. Samuti ei pea eemaldama täielikult mingeid kindlaid toiduaineid. Soovituslik on saada paika toidukordade eesmärgipäraseid kogused taldrikul, et see toetaks sinu eesmärke ja tervist.

LIHTSAT MUUDATUSED JA SOOVITUSED:

- Asendada magusad karastusjoogid ja maitseveed maitseta mullivee, tee, musta kohvi või tavalise vee vastu
- Asendada lisatud suhkur 0 kcal stevia vastu
- Kaaluda toiduaineid **esimesed nädalad**, et saada paika toidu portsjonite suurused taldrikul ning makrotoitainete tasakaalu, et ei tekiks isusid
- Joo vähemalt 1.5l vedelikku päevas (vesi või magustamata tee)
- Kaaluma ei pea vabavara, ehk rohelist, kollaseid, punaseid, oranže köögivilju.
- Toidu kuumtöötlemisel eelista küpsetamist, keetmist, grillimist või õlita praadimist.
- **Kui eesmärk on kaalulangetus ja kasutad õli**, siis asenda see spreid õli vastu.

5. MIS ON KALORID? KUIDAS ENDALE SOBIV KALORAAŽI VAHEMIK VALIDA?

Kalorid (kcal) näitavad toidu energiaväärtust ning makrotoitainete -valgu, süsivesikute ja rasva koostist. **Kalorite arv näitab seda potentsiaalset energiat, mis sa neid süües saad.**

Kuidas kaloreid mõõta? Kilokalorite arv toidus arvutatakse konkreetse toidu süsivesikute, rasvade ja valkude koguse põhjal. Rusikareegel on selline:

1g süsivesikuid = 4kcal

1g proteiini = 4kcal

1g rasva = 9kcal

1g alkoholi = 7kcal

PS! Kui toidud on 0 kalorit, siis seal ei saa olla ka süsivesikuid, proteiini ja rasva.

Kust pakendite toitumisteavet lugeda? Kui liita pakil kirjas olevad süsivesikud, rasvad ja proteiini, saamegi toidu kalorisisalduse. Seejärel tuleb see korrutada tarbitava toidu kogusega. Arvestada tuleks, et pakendid ei ole 100% täpsed.

Toode sisaldab keskmiselt	100 grammis	1 viilus (32 g)
Energia	970 kJ/ 230 kcal	310 kJ/ 74 kcal
Rasvad	1,3 g	1,3 g
millest küllastunud rasvhapped	0,1 g	0,0 g
Süsivesikud	44,8 g	14,3 g
millest suhkrud	4,1 g	1,3 g
Kiudained	7,5 g	2,4 g
Valgud	5,9 g	1,9 g
Sool	1,1 g	0,4 g

Lisatud sool + koostisosades sisalduva naatriumi põhjal arvatud sool

Kui palju peaks kaloreid päevas tarbima?

Kui kõik inimesed oleksid samasugused, siis oleks kerge öelda, et keskmine naine vanuses 25-50a peab tarbima päevas 2000 kcal, et säilitada kaalu ja 1700kcal, et alandada kaalu. Tegelikult ei ole see nii lihtne.

See, kui palju peab indiviid kaloreid tarbima, oleneb erinevatest faktoritest:

1. Vanus, pikkus, kaal
2. Päevane aktiivsus (lihasvastupidavus treening, kardiotreening, päevased sammud ja üldine aktiivsus - nt kas on istuv või liikuv töö)
3. Kehakoostis - kui suur on rasvaprotsent ning lihase osakaal (see mõjutab baasainevahetust)
4. Baasainevahetus - kalorid, mida kulutame kasvõi terve päeva istudes/lamades
5. Varasem kogemus erinevate dieetidega - baasainevahetuse aeglustumine jms.
6. Eesmärk - rasvapõletus, kaalu alandamine, kehakaalu säilitamine aga kehakoostise muutus, lihasmassi kasvatamine

Kõik need näitajad mõjutavad energiavajadust ning enda täiusliku kaloraaži vahemiku leiad läbi järjepideva katsetamise. **See tähendab seda, et ühes kindlas kaloraaži vahemikus peaks püsima vähemalt 3-4 nädalat, et näha, kuidas see kaloraaž toimib** - st mis on nädalate ja kuude jooksul tarbitud kalorite keskmine kogus. See annab aimu samuti baasainevahetusest.

Palju kaloreid peaksid Sina päevas tarbima? Seda saab arvutada Sinu parameetrite, aktiivsuse ja eesmärgi põhjal. MOKAfit kodulehe jalusest kõige alt leiad kalkulaatori, kus saad enda päevase kalorihulga arvutada.

Kindlasti märgi kalkulaatorisse kaalunumber ja pikkus ilma komadeta!

Arvustuse põhjal ei ole tulemused 100% tõesed, kuna palju oleneb ka senistest toitumisharjumustest, vanusest, pikkusest ja täpsest aktiivsusest, kuid siiski üsna tõesed, et need alustades eeskujuks võtta. Vali endale kaloraaž, püsi selles seda 2-3 nädalat. Selleks ajaks peaks olema selge, kuidas keha reageerib ning vastavalt sellele teha edaspidiseid muudatusi kas kaloraaži tõstes, hoides või alandades.

Oluline, et valiksid võimalikult suure kaloraaži, mitte võimalikult väikese. Alati tuleb silmas pidada seda, et me muudame eluviisi, mistõttu peavad olema meetodid jätkusuutlikud ja meeldivad.

Näide: 30 aastase, 174 cm pika, 65 kg kaaluva, keskmise aktiivsusega naisel on vaja tarbida keskmiselt 2067 kcal päevas, et hoida kehakaalu.

Kui eesmärgiks on kaalulangetus: $2067 - 300 = 1767$ kcal soovituslik päevane kaloraaž.

6. MIS ON MAKROTOITAINED? MIS VÕIKS OLLA SOOVITUSLIK TASAKAAL? SÜSIVESIKUD, RASVAD JA VALGUD.

Sissejuhatus: inimesed saavad toidust toitaineid, vitamiine ja energiat, mille abil saab tegutseda ja elada täisväärtusliku elu. Energia saame me toidust leiduvatest makrotoitainetest, nendeks on valgud (1g 4kcal), süsivesikud (1g 4kcal), rasvad (1g 9kcal) ja alkohol (1g 7kcal).

Makrotoitainete soovituslik osatähtsus jaotub üldiselt järgmiselt. Vastavalt kliendi eesmärkidest ja eelistustest võivad osakaalud olla erinevad. Iga inimene on erinev:

Süsivesikud	Rasvad	Valgud
35-50%	20-30%	20-35%

1.SÜSIVESIKUD 35-50% kogu tarbitavast energiast

Peamised süsivesikute allikad on teraviljad ja kartul. Samuti puuviljad, aedviljad, marjad ja piimatooted.

Lisatud suhkur: Tihti aetakse süsivesikuid segi mõistega "suhkur". Mõistet "suhkur" kasutatakse põhiliselt nn. lauasuhkru kohta.

Lisatud suhkrut leidub rohkelt järgmistest toitudest: magusad küpsetised, maiustused ja piimatooted. Neid toite tasuks vältida, kuna keha ei saa kasulike toitaineid sellist tüüpi toitudest. Suhkur on ka paljudes jookides: mahlades, energia- ja karastusjookides. Lisatava suhkruga toiduainete kogus võiks jääda alla 10% kogu ööpäevasest tarbitavast energiakogusest.

Ilma lisatud suhkruta väga kasulikud süsivesiku allikad:

- kõiksugu puuviljad ja marjad
- kõiksugu teraviljad (kaer, oder, nisu, spelta, tatar, hirss, kinoa, kõiksugu riisid)
- kartul (magurkartul ja klassikaline)
- köögiviljad
- piimatooted.

Iga inimene võib ise valida milliseid süsivesikuallikaid ta eelistab ning vastavalt sellele kombineerida enda toidulaua niimoodi, et ta saab süüa toite, mis talle maitsevad.

2.VALGUD 20-35% kogu tarbitavast energiast

Valgud koosnevad erinevatest aminohapetest. Need jagunevad kaheks - asendamatuteks ja asendatavateks. Asendamatuid aminohappeid peame saama toidust ja asendatavaid aminohappeid suudab keha ise sünteesida. Asendamatuid aminohappeid sisaldavad rohkem loomset päritolu valgud.

Loomsed valgud (**kana, valge kala, väherasvane liha ja munavalge**) on enamasti kvaliteetsemad kui taimset päritolu valgud (**teraviljad, kaunviljad, pähklid ja seemned**), kuna need sisaldavad kõiki organismile vajalike aminohappeid. Seetõttu võiks taimset toitu eelistavad inimesed tarbida juurde vajalike vitamiine (on ka erandeid).

Valkudega on soovitatav katta vähemalt 20% toiduenergiast. Liiga vähene tarbimine võib tuua kaasa lihasnõrkuse, energiapuuduse, juuste, hammaste ning naha muutumise.

Valgukogust võivad 25-35%-ni suurendada inimesed, kellel on eesmärk kasvatada lihasmassi, samas hoida rasvaprotsendi madalana või inimesed, kes on rasvapõletuse faasis, aga ei soovi kaotada massiliselt lihasmassi. Valgud on lihasmassi esmane "ehitusmaterjal".

Sportlased kasutavad valgukoguse tõstmiseks ka erinevaid proteiinitooteid. Siinkohal peab alati silmas pidama ka nende koostise kvaliteeti. Tervisesportlased pulbreid pigem ei vaja, kuid halba need kindlasti ei tee. Nendes peituvad magusained võivad tekitada ebamugavustunnet, puhistust ja gaase.

3.RASVAD 20-30% kogu tarbitavast energiast

Paljud kardavad, et rasvad on organismile kahjulikud ning eelistavad vähese rasvasisaldusega toite. **Rasv ainuüksi ei muuda kedagi ülekaaluliseks, liigne kalorihulk/toidust tulev energia teeb seda.** Rasva on vaja, et toidulaud oleks tasakaalus.

Organismi korrapärase toimimise jaoks ja naisel ka hormonaalse tasakaalu stabiilsena hoidmiseks on tarvis tarbida rasvu vähemalt 20% energiavajadusest, kuna need sisaldavad palju kasulike rasvhappeid ja transpordivad rasvlahustuvaid vitamiine (A-, D-, E- ja K vitamiine). Rasvhapete tarbimine aitab kaasa ka valgusünteesile, mis on ülimalt oluline lihaste taastumisel peale treeningut. **Küll aga on rasva kogusest olulisem selle kvaliteet.**

Kvaliteetsed rasvhapped sisaldavad:

- kala
- seemned, pähklid
- õlid (linaseemneõli, oliiviõli, kookosõli)
- avokaado
- juust
- muna
- soja.

Ebatervislikke rasvhappeid sisaldavad (tarbi võimalikult vähe):

- küllastunud rasvhapped (või, liharasv, kõrge rasvasisaldusega piim, kondiitritooted, kõvad margariinid ja pekk)
- transrasvhapped (küpsetised, kondiitritooted, kiirtoidud).

MAKROTOITAINETE OSAKAAL

Süüa tuleb mitmekesiselt, et lisaks toidust saadavale energiale oleks toidumolekulid piisavalt väärtuslikud, et aidata organismis kaasa ka rakkude talitlusele ja ehitusele. **See aitab hoida ka kõhu ilusti täis ning samuti hoiab ära ka igasugused isud.**

Selleks tuleb lisaks kilokalorite arvu järgimisele ka jälgida, et makrotoitained oleks enam-vähem tervislikus vahekorras. Rõhutan, et makrotoitained ei pea olema kõikidel samad, mõni inimene eelistab süüa rohkem valku, mõni vähem. Mõni rohkem süsivesikuid, mõni vähem. Tuleb katsetada ja leida enda jaoks sobiv variant.

7. RASVAPÕLETUSE JA KAALULANGETUSE OLULISED FAKTORID - TOIDU/JOOGI KAALUMINE JA "TRACKIMINE"

Rasvaprotsenti ja kaalunumbrit alandame siis, kui oleme kaloridefitsiidis. See tähendab, et me tarbime vähem kaloreid kui me kulutame.

Kaloridefitsiiti on võimalik saavutada 3 viisi:

1. Ainult toitumisega. Vaatame üle enda kaloraaži.

- **Kuidas?** Sisestame 7 päeva järjest **kõik** toidud ja joogid kaalutult Myfitnesspali rakendusse - ka õlid ja kastmed.
- Seejärel saame ülevaate kui palju tarbime keskmiselt päevas kaloreid.
- Kui sellise hulga juures kaal ei lange, siis vähendame kaloreid esialgu 200kcal.
- Tarbime -200kcal vähem järgmise 2 nädala jooksul.
- Vaatame kas kaal liigub ja progressi fotode abil näeme, kas keha koostises toimuvad muudatused.

Kaalunumbri muutus ei ole alati 100% tõene, kuna seda mõjutavad paljud faktorid (hormoonid, menstruaaltsükkel, vedeliku tarbimine, tualetis käimine jne.) seega soovitatakse progressi hindamiseks kasutada progressifotosid.

2. Toitumise ja treeninguga: Kõige soovituslikum.

- Toitumise kohapealt tegutseks samamoodi nagu punktis number 1, kuid vähendaks kaloreid -100kcal. Saad süüa rohkem, kui mitte treenides, kuna kulutate treeninguga lisa energiat.
- Treeningu kohapealt tõstaks aktiivsust ja alustaks 3-4x nädalas 26 minutist (nagu kõik MOKAfit kodused treeningprogrammid).
- See tähendab, et tekitame nädala lõikes treeninguga suurema kaloridefitsiidi kui ainult toitumisega, kuid samal ajal saame süüa rohkem, kui mitte treenides.

- Samuti kasvatame pikas perspektiivis lihasmassi, mis omakorda kiirendab ainevahetust. Mida rohkem lihasmassi on kehas, seda suurem on baasainevahetus. Seetähendab, et keha kulutab rohkem energiat mitte midagi tehes.
- Lisaks võib ka lihtsalt tõsta päevast aktiivsust kõndimine näol: igapäevaselt 30 minutiline jalutuskäik tõstab juba päevast aktiivsust. Päeva lõikes see ei ole palju, kuid pikas perspektiivis ja näiteks nädala lõikes kulutad ca 700 kcal rohkem kui tegid seda varasemalt, ning see juba tekitab pisikese kaloridefitsiidi.
- Ei pea treenima tundide viisi ja end liigselt kurnama, et näha tulemusi!

3. Ainult treeninguga: Kui tunned, et ei soovi toitumisele väga palju rõhku panna, siis saab ka ainult treeninguga põletada rohkem kaloreid. Küll aga progress on kõige aeglasem, kuna puudub teadlikkus ning suurenenud energiakulu tõttu võib klient süüa tagasi kõik mis ta treeninguga kulutad seda ise teadmata.

Mina seda varianti ei soovida, kuna see võib lõppeda ületreenimisega, mis omakorda lõppeb ülesöömise-ga, kuna on suur energiapuudus (on ka erandid).

Seega alati soovitan: Keskenduda toidulaua korda seadmisele ning treeningu mahutamisesse päevap-laani 3-4x nädalas, et saada tugevamaks ja kasvatada lihast.

Treeningu eesmärk EI peaks olema niivõrd kaloripõletus, vaid tugevamaks saamine, mis omakorda kasvatab lihast ja ajapikku suurendab ainevahetust, mis tähendab seda, et saad tarbida rohkem kaloreid ilma, et rasva % tõuseks.

Enamasti tekkivad murekohad klientidel:

“AGA MULLE EI MEELDI TOITU KAALUDA, SEE ON NII TÜÜTU”

Muudmoodi teadlikuks ei saa. Tervisliku ja teadliku toitumisega alustades on soovituslik toiduaineid kaalu-ma, et saada aru mis on see kogus taldrikul, mida võiksid tarbida. Tihti avastatakse, et on varasemalt lihtsalt makrotoitained (valk, süsivesikud, rasvad) olnud paigast, näiteks rasva üleküllus (kasutatud väga palju õlisid, võid, kastmeid ja pähkleid) ning valk põhiliselt puudub.

Kui aga saadakse makrotoitained tasakaalu, siis mõistetakse kiirelt, et tegelikult **ei pea sööma vähe, vaid targemini** ning isud ei kimbuta ka enam üldse niimoodi nagu varasemalt - see teeb kaalulangetuse teekonna palju muretumaks ja mõnusamaks.

“MA EI TAHA TERVE ELU TOITU KAALUDA”

Üldiselt võiks kaaluda 2-4 nädalat, et saada teadlikuks kogusest. Edaspidi saab juba tegutseda silma järgi, kuna on tekkinud piltlik teadlikus. Keegi meist ei pea terve elu toitu kaaluma, see ei oleks tervislik. Me teeme seda alustades, et tõsta teadlikkust, end harida ning ajapikku võib kaalud ära peita.

8. SOOVITUSED VÄLJAS SÜÜES

EESMÄRGIKS KAALULANGETUS JA/VÕI KEHAKOOSTISE MUUTMINE

1. Eelista fritüüritud ja paneeritud lihale ja kalale grillitud kana või kalaliha.
2. Eelista hautatud, grillitud ja keedetud toitu praetud toidule.
3. Järgi taldrikureeglit - loe lähemalt “Taldrikureegel” materjalidest.

- Päevapraadi süües tee järgmised asendused: näiteks Kiievi kotleti või viineri / sardelli asenda kanafilee, kodujuustu või kalaga. Lisandiks eelista praekartulile keedukartulit. Majoneesikastmega salati asemel telli värske salat ilma kastmeta.
- Piira magusate jookide tarbimist. Pooleliitrises karastusjoogis on umbes 10 teelusikatait suhkrut. Eelista nektarile ja mahlajoogile mullivett, tavalist vett või suhkruta teed.
- Kui koogist on raske loobuda, siis võta väiksem tükk või jaga seda kellegagi. Või eelista magustoidu asemel näiteks mõnd puuvilja või hoopiski magustamata kreeka jogurtit, kuhu tükeldad sisse magusa puuvilja ja mida maitsestad kaneeli ja steviaga. Ei soovita tarbida liigselt kuivatatud puuvilju: nad on väga suure suhkrusisaldusega ning kalorsusega.
- Välgi erinevaid kastmeid, need peidavad endas üldiselt suures koguses kaloreid, mis just kaalulangetamisel ei tule kuidagi kasuks. Vajadusel asenda kvaliteetse õliga.

9. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUS: TOIDU KAALUMINE, TOORES KAAL JA KÜPSETATUD KAAL

MOKAfit toitumiskavad: kaal märgitud toiduainel paele küpsetamist, kui ei ole märgitud teisiti. Näiteks kartul, riis ja kanafilee peale praadimist, keetmist, aurutamist, grillimist jne..

MOKAfit retseptikogu: retseptides on toiduaine taha märgitud kas tegu on küpsetatud või toore kaaluga. Üldiselt on see valik lähtuvalt sellest, kumba pidi on mugavam antud rooga valmistada.

Näited:

- mugavam on keeta suures koguses riisi ja kaaluda seda, kui see on juba keedetud.
- Vastupidiselt kui tegu on pajaroa või pastaga, siis on mugavam kaaluda hakkliha enne küpsetamist, kuna hiljem on see juba segunenud teiste toiduainetega.
- Samuti kaerahelbeid on mugavam kaaluda enne keetmist, kuna kaal valmistootel oleneb kui palju vedelikku eelistad kasutada ja see mõjutab toiduaine kaalu.

Teeme kõik sulle väga lihtsaks:

	Küpsetatud kaal	Toores kaal
Liha, kana kala, hakkliha	100g	125g - toorena umbes 25% raskem.
Riis, tatar, pasta, kartul, nuudlid, läätsed	100-120g - imab endasse vedelikku, mistõttu on need toiduained küpsetatult 2-2.5 korda raskemad.	40-50g - toorena umb 2-2.5 korda kergem.
Kaerahelbed, riisihelbed, tatrahelbed	100-120g - imab endasse vedelikku, mistõttu on need toiduained küpsetatult 1-1.5 korda raskemad.	50g - toorena 1-1.5 korda kergem. *Soovitame alati kaaluda toorelt, kuna erinevad helbed imavad vedelikku endasse erinevalt.

10. MAGUSTAJAD JA OKCAL TOOTED

Kas need on lubatud? Viimaste uuringute kohaselt ei avalda suhkruasendajate tarvitamine mõistlikus koguses negatiivset mõju tervisele. Vastupidiselt kaalulangetuse eesmärkidega klientidele on suhkru asendamine Okcal magustajatega (nagu näiteks stevia) kasuteguriga.

Stevia. Stevia on väga unikaalne toiduaine just sellepärast, et selles ei ole kaloreid! Stevia on läbinisti looduslik, erinevalt teistest suhkruasendajatest. Seda tehakse ühe taime lehest, mis on sugulane krüsan-teemidele. Stevia on 300 korda tugevam kui suhkur. Eestis leiab steviat juba pea igast kauplusest nii pulbri kui tilkade kujul.

Teised magustajad Okcal karastusjookides - kas on lubatud? Paar korda nädalas täiesti okei. Mõndadel inimestel tekib töödeldud magusainetest gaasid ja puhitus. Sellisel juhul tasuks neid vähendada.

11. VEE TARBIMINE

Vesi on inimese keha põhiline koostisosa. See aitab kaasa kõikide elutähtsate organite korrapärasele toimimisele. **Keskmine naine peaks päevas lisaks toidust saadavale veele tarbima vähemalt 1,5l vett. Aktiivse elustiiliga naine peaks tarbima vähemalt 2l päevas.**

VEE ÜLESANDED ORGANISMIS:

1. Käivitab keemilised reaktsioonid rakkudes
2. Transpordib hapniku ja toitained keharakkudeni - oluline protsess treeningust taastunisel
3. Muudab toidu energiaks
4. Kaitseb elutähtsaid organeid
5. Hoiab kehatemperatuuri stabiilsena
6. Aitab kehal vabaneda jääkainetest (higistamine, pisarad, sülg, uriin)
7. Parandab naha tervist ja väljanägemist
8. Tõstab sooritusvõimet ja vähendab väsimustunnet
9. Parandab aju tööd (hoiab ära ja leevendab peavalusid)

12. MÜÜDID TOITUMISE KOHTA

Enne magama minekut ei ole hea süüa: Absoluutselt ei ole vahet, millal sa sööd. Loeb **ööpäevane (24h jooksul) tarbitud kalorite hulk**, ei ole vahet, mis ajal need on tarbitud. Kui vahetult enne magamaminekut söömine ei häiri unekvaliteeti, siis on kõik hästi.

Süsivesikud on halvad: Töötlemata süsivesikud on väga kasulikud ja üks olulisemaid energiaallikad. Töödeldud süsivesikud (nt. küpsetised, maiustused ja lisatud suhkruga tooted) sisaldavad teisi koostisosi (sh. transrasvu) ja see kombinatsioon ei ole hea nii kehakaalule, soolestikule, seedimisele kui enesetundele.

Kartul, makaronid, riis, sai ja leib teeb paksuks: Ei ole tõsi. Tavalise kartuli ja maguskartuli sisaldus on väga sarnane. Täpselt samamoodi leiva ja saia ning ka klassikaliste makaronide ja täistera pasta. Ainus vahe on see, et keha omastab täisteratoodetest rohkem kasulikke toitaineid ja vitamiine.

Punane liha teeb paksuks: Rasvane liha, mis sisaldab palju küllastunud rasvhappeid ja kolesterooli, võib tõesti tõsta kehakaalu ja tekitada suurema südamehaiguste riski. Väherasvane hautatud või grillitud punane liha on aga väga hea raua- ja valguallikas.

Ma olen jämeda kondiga: On meditsiiniline fakt, et näiteks ühepikkuste meeste luude raskuse erinevus ei ületa tavaliselt 500 grammi. Seega saab "kontide" süüks ajada umbes pool kilo ülekaalu.

Mõned toidud põletavad rasva: Kahjuks ei ole olemas selliseid toite, mis põletaksid rasva. Mõned toidud, näiteks kofeiini sisaldavad toidud, kiirendavad küll hetkeks ainevahetust (mitte baasainevahetust), kuid see mõju on lühiajaline.

Rasvad on kahjulikud, neid ei tohiks süüa: Vastupidi. Rasvad on eluks vajalikud, nad on asendamatu rasvhapete allikaks, ilma rasvadeta ei saaks keha raslahustuvaid vitamiine vastu võtta. Sellisel juhul räägime sellistest rasvadest nagu: avokaado, pähklid, seemned, rasvasem kala (näiteks lõhe) ja õlid (näiteks oliiviõli).

Kes teeb sporti, võib süüa kõike: See pole päris tõsi. Sportimine on küll kasulik ja suurendab energiakulutust ja tugevdab keha ning tervist aga see võib tõsta ka söögiisu. Kes pärast sportimist tahvli šokolaadi sööb, ei pruugi alla võtta mitte grammigi.

Agavisiirup, pruun suhkur ja kookossuhkur on tervislikum kui valge suhkur: Tavaliselt saadakse pruun suhkur melassi lisamisega valgetele suhkrukristallidele. See tõstab veidi pruuni suhkru mineraalainete sisaldust, kuid nii tühiselt, et tervisele see küll mõju ei avalda. Suhkur on suhkur.

Gaseeritud vett ei või juua: Võib küll, kui see su enesetundele liiga ei tee ja soolestikus gaase ei tekita. Puhas vesi, olgu siis gaseeritud või gaseerimata, ei anna energiat.