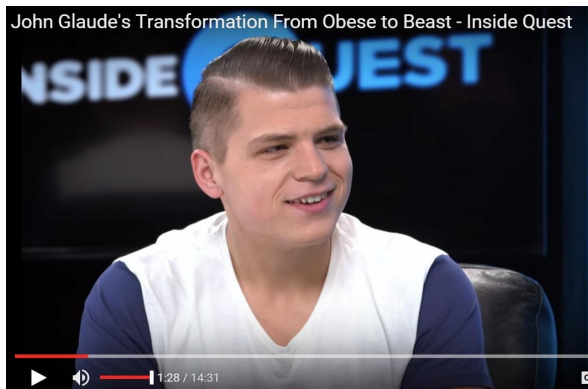


Üldisi teadmisi normaalsest kehakaalust jm:

NB! Minu vanuse ja -raskuse kaal säilib, kui söön vastavalt kehalisele aktiivsusele **1300-2000** kalorit päevas!! KMI(kehamassiindeks) arvutatakse nii: võtta oma pikkuse ruut (1.70 cm inimene näiteks 2.89) ja kehakaal jagada selle arvuga. Kui inimene kaalub 70 kg, jagab ta 70-ga 2.89-ga ja saab 24.2, mis tähendab, et tema kaal on normaalne. 1.70 pika ja 65 kilo kaaluva inimese kehamassiindeks tuleb **$65:(1,7 \times 1,7) = 22,5$** (kg/m²). 1.70 ja 69 kg = 23.88. Tulemus alla 25 on hea. 25–30 näitab ülekaalu. KMI alla 20 on osteoporoosi oht üleminekueas. Vööümbermõõt on ka tähtis: tervislik on see naistel alla 88, meestel alla 94 sentimeetri. Samade mõõtudega inimesed võivad välisel vaatlusel tunduda hoopis erineva KMI-ga. Ka iseenast ei pruugi me tajuda adekvaatselt. Oluline on ka vöö- ja puusaümbermõõdu omavaheline suhe!

Tõsiasiad: isegi kui tegu on realselt rasvade kulutamisega, võtab ainuüksi 1kg püsivalt alla saamine 20-30 päeva! Premeerides end magusa või alkoholiga, pikeneb püsivalt allavõtmise aeg. Ketodieedi(süsivesikutevaene dieet, mille puhul keha läheb sellisesse seisundisse, et hakkab tootma ketoone) puhul, valides optimaalseimaks mooduseks kiirelt allavõtmise ihaldatud tasemele, on samal ajal soovitatav tegeleda jõutreeninguga, et säilitada paratamatult kaduvaid lihaseid. Kiire kaalulangusega saavutatud tulemus ei kinnistu nii kergelt. Lisaks terviseprobleemidele on oht saada venitusarmiline või käsivartel-kõhul-reitel ripnev üleliigne nahk. Eriti just kiire kaalukaotuse ajal vajab keha igapäevast rikkalikku toitmist ja niisutamist: seepidist puhta vee/sidrunivee, A, E, D vitamiinidega, mineraalainetega, väljastpoolt hästiniisutava kreemi või [parafiiniga](#)!

NB! Neid nõuandeid ei tohi mingil juhul eirata, näide:



NB! Kiire kaalukaotusega rikutud keha “kohendamine” pole odav, näide:

<http://www.artiacclinic.ee/?/protseduurid/kohuplastika/>

Lisavideoid YT-s märksõnaga “excess skin”, “loose skin”, “sagging skin” jne

Must stsenaarium: kui üldse ei söö, siis kaal langeb umbes 500 g päevas. Kui paast kestab kauem kui paar päeva, võib see hakata koormama südant ja neere. Ilmnema hakkab toitainete vaegus (nt ilma C-vitamiinita võivad igemed veritsema hakata). Võib tekkida luuhõrenemine ja naistel võib kaduda menstruatsioon. Pikaajaline ketoos (ketokehade normaalsest suurem sisaldus veres) võib olla ohtlik.

Ketoosiseisund tekib kui vere glükoositase langeb vähemalt 50-60 mg/dl. Surm alatoitumise ja keha talitlushäirete tõttu saabub tõenäoliselt 60 päeva jooksul.

Kestlikum-ohutum tempo on umbes -500 g/nädalas, kaotades esialgu 10% kehamassist. Niiviisi toimub kohanemine kergemalt, nahk jõuab järele ega jää ripnema, tervislikud toitumisharjumused kinnistuvad ning jätkuvad ka hiljem. Eneseanalüüsiks on tähtis algul mõned nädalad/kuud pidada toidupäevikut, näiteks TAI tasuta <http://tap.nutridata.ee> abil.

Rasvhapped ning üks olulisim valk adiponektiin meie kehakuju vormimisel: küllastatud rasvhapet talletab keha rohkem rasvana kui küllastamata rasvhappeid. Seepärast on troopilistes taimedes leiduv rasv, näiteks kookoserasv ja palmiõli parem kui piima- ja lihatoodete oma. Monoküllastamata rasv peaks domineerima meie toidus, sest see on tervislik ning seda on kehal lihtne põletada. Polüküllastamata rasvhappel on kaks nägu. Polüküllastamata rasvhape, mida kutsutakse Omega-3, on hea nii tervisele kui ka rasvapõletusele ning peaks seepärast kuuluma meie igapäevasesse toitu. Omega-3 leidub mereandides, rasvases kalas ning alternatiivseks allikaks on linaseemned, külmpressitud rapsiõli ja pähklid, lina-, kanepi-, chia-, põldtudra-, mustasõstra-, kibuvitsaseemned, kreeka pähklid, raps ja soja, avokaado ja nendest taimedest pressitud õlides. Omega-3 ehk α -linoleenhappest sünteesib organism magneesiumi, tsingi, vitamiin C, vitamiin B6 ja vitamiin B3 olemasolul ise eikosapentaeenhapet ja dokosaheksaeenhapet. Liigne alkoholi, kohvi, rafineeritud suhkru, transrasvhapete tarbimine vähendab α -linoleenhappest eikosapentaeenhapet ja dokosaheksaeenhapet sünteesi.

Kalad (lõhe, makrell, heeringas, sardiin, tuunikala, tursk, forell, anšoovis, hiidlest jt) sisaldavad eikosapentaeenhapet ja dokosaheksaeenhapet valmiskujul ja on head oomega-3 rasvhapete allikad. Kui kasutada toidulisandeid, tuleks valida vähemalt 500–1000 mg EPA+DHA sisaldusega päevaannus. Omega-3 vabastab hormooni adiponektiini, mis tõstab rasvapõletust ning seepärast on kergem püsida soovitud kaalus, kui tarbid seda iga päev.

Teine polüküllastamata rasvhape, mis on kasulik väikestes kogustes, on Omega-6, kuid seda on oht tarbida liiga suures koguses, kui sööd maisiõli ning viinamarjaseemneõli, mis sisaldavad suures koguses Omega-6. Ka lihas, piimaproduktides. Tulemuseks on suurenenud põletikulised protsessid, mis võib põhjustada kaalutõusu. Uuringud on näidanud, et ülekaalulistel inimestel on kehas suurenenud põletikulised protsessid. Hetkel on teadmata, kas selle põhjuseks on ülekaal või on ülekaalu põhjuseks põletikulised protsessid. Seepärast tarbi palju kala (soovitavalt rasvast kala), mereande, pähkleid, avokaadot, oliive ning kasulikke õlisid. Näiteks oliivõli salatikastmena, maitsestamiseks ning madalal temperatuuril praadimiseks, rapsiõli salatikastmena (ära kuumuta rapsiõli), avokaadoõli praadimiseks, kookoseõli friteerimiseks ning kõrgel kuumusel praadimiseks, linaseemneõli toidulisandina jahedalt, kalaõli toidulisandina. Teised taimsed õlid võivad sisaldada liiga suures koguses Omega-6 rasvhappeid, mille liigne tarbimine ei ole kasulik. Seega, liha tuleks tarbida ainult maitseks!

T-kadheriin(närvirakkude aksonite pikenemist inhibeeriv valk, mis veresoonkonnas soodustab rakkude arengut ning kaitseb neid oksüdatiivse stressi korral. T-kadheriini teatakse veel kui **CDH13, kadheriin 13** ja **H-kadheriin**.) on adiponektiini retseptorvalgus. Adiponektiin on valk, mis osaleb glükoosi taseme regulatsioonis ja rasvhapete lagundamises. Adiponektiin on tsütokiini taseme mõjutajana seotud ainevahetusega. Selle puudulikkust on seostatud ainevahetushäirete sündroomidega, ülekaalulisusega, II tüüpi diabeediga ja veresoonkonna lupjumisega. Adiponektiini seondumisel T-kadheriiniga on keskne roll mitmetes immunoloogilistes reaktsioonides: rakkude jagunemises, rakkude eluea pikkuses. Vajaliku koguse adiponektiini tootmiseks on kehal vaja lükopeeni. Seda saab: tomatist (eriti koos avokaadoga), greipfruudist, arbuusist(omaette toidukorrana, sisaldab rohkelt kaaliumi ja tsitrulliini)

Hormoonide võtmepositsioon:

Isoleutsiin, leutsiin, valiin: stimuleerivad insuliini eritumist hõlbustades vere voolu lihastesse. Saadakse vadakuvalgust, piimatoodetest, kanamunast, looma- ja linnulihast.

Lüsiin: hõlbustab kaltsiumi imendumist ning aitab sedasi hoida luustikku tugevana. Lüsiin osaleb ka kollageeni ja antikehade moodustumisel ning aitab kontrollida vere rasvu, kuna ta aitab transportida rasvhappeid läbi rakumembraanide. Saadakse: sojavalgust, piimatoodetest, ubadest ja läätsedest.

Fenüülalaniin: on asendatava aminohappe türosiini eelühend. Türosiini kasutatakse meeoleu ja ainevahetust mõjutavate tähtsate hormoonide sünteesis. Saadakse: juustust, looma- ja linnulihast.

Treoniin: säilitab valgu tasakaalu, toodab seedeensüüme. Leidub: lahjas veiselihas, sojas, sealihas, kanas, maksas, juustus, rannakarpides, pähklites, seemnetes, ubades ja läätsedes. Päevannus 85 g sisaldub keedetud tõrikodalastes(teod?) (173%), seepia(tint?) (113%), kaheksajalg (104%), homaar (86%), rannakarbide (83%), krabi (77%), krevetid (73%), ja austrid (66%)

Metioniin: osaleb rasvhapete ainevahetuses ning aitab lõhustada rasvasid maksas ja veresoonestikus, mis kergendab vere ringlemist elundite vahel ning kaitseb sedasi veresoonkonna haiguste, näiteks emboolia ja halvatus eest. Hoolitseb ka juuste, naha ja küünte heaolu eest. Saadakse: juustust, lihast, kalast, ubadest.

Trüptofaan: on kahe söögiisu kontrolliva ühendi, serotoniini ja melatoniini tooraineks, millest esimesena mainitu tekitab meil täiskõhutunde ja lõdvestab ning viimasena mainitu kontrollib unetsükleid ja hõlbustab magamajäämist. Trüptofaani sisaldab näiteks klaas piima meega, mis on klassikaline, kõigile tuntud leevendi uinumisraskuste puhul. Seda ei soovitaks aga lihtsalt magusa kõhutäiena, sest osadele võib liigne serotoniin põhjustada migreeni. Trüptofaan osaleb söögiisu kontrollimises, kasvuhormooni tootmises ja immuunkaitses. Kasvuhormoon aitab rasva põletada, vanusega tema tootmine organismis väheneb! Saadakse: piimatoodetest, kalkunist, erinevatest seemnetest ja pähklitest.

Türosiin: on adrenaliini ja noradrenaliini katehoolamiinide, dopamiini ja kilpnäärmehormooni türoksiini lähteaine. Tal on oluline tähtsus keskendumisvõimele, motivatsioonile ja ainevahetusele. Organism suudab toota türoksiini asendamatust fenüülalaniin- aminohappest.

Tsüsteiin: sellest tekib keha kõige võimsaim vananemisvastane ja detoksifikatsiooni eest vastutav aine glutatioon. Insuliinihormoon moodustub suures osas tsüsteiinist. Selle protsessi toimumise jaoks on vaja ensüüme ja ensüümide jaoks omakorda kofaktoreid. Kui kehas on nende kofaktorite B2-, B6- ja B12-vitamiini ja foolhappe puudus ning napib nn. metüüldoonoreid, siis kuhjub hästi mürgine vaheprodukt homotsüsteiin. Homotsüsteiini taseme tõus on seotud südameinfarkti, insuldi, vähi, Alzheimeri tõve ja diabeeti haigestumise (surмага). Seda saab vähendada teatud vitamiinide ja mineraalidega: foolhape, püridoksiin ehk B6- vitamiin, kobalamiin ehk B12- vitamiin, riboflaviin ehk B2- vitamiin, mineraalainetest tsingi ning vähesel määral ka magneesiumiga. **B12 1 tbl ja MgCl sääretele määrada!** Seega süüa rohkem kala ja aedvilja, täisteraviljast tooteid, soja, kikerherneid, läätsi, ube ja herneid, seemneid ja pähkleid, muna, jogurtit ja kodujuustu, brokkolit ja spinatit. Soja langetab halva homotsüsteiini taset ning omab ka tugevat vähivastast toimet.

Tee, kohv ja alkohol tõstavad homotsüsteiini taset! Normaalseks loetakse homotsüsteiinitaseme vahemikku – 5 kuni 12 mmol/L.

On avastatud, et D-vitamiin mängib väga olulist rolli täiskõhutunde-hormooni leptiini tsirkulatsioonis. D-vitamiini vähesus takistab leptiini sekretsiooni rasvarakkudest, mis omakorda pärsib isu vähenemist ning suurendab toidu tarbimist, mis lõpptulemusena võib viia rasvumiseni. Vähene päikesevalguse saamine ja d-vitamiinivaene menüü on seega veel üks faktor, mis võib mõjutada meie hormoonide tasakaalu ja seeläbi isu ning kehakaalu. Kuna toidust saadav d-vitamiini hulk on keskmiselt vaid 10% , siis on põhiliseks d-vitamiini saamise allikaks siiski päike. Meie kliimas on soovitatav tarvitada D3-vitamiini lisandina septembrist kuni aprillini (k.a), et tagada piisav d-vitamiini tase veres, õlina ja 4000-8000 mü päevas.

L-Türosiin kutsub esile noradrenaliini produktsiooni, viimane vähendab söögiisu. Türosiin on oluline kilpnäärme funktsioneerimiseks, mis reguleerib organismi ainevahetust.

Türosiin on asendatav aminohape, mis moodustub organismis asendamatust aminohappest fenüülalaniinist. Aminohapped on meie keha peamiseks ehitusmaterjaliks, millest moodustatakse kõik meie kehas olevad valgud. Samuti moodustatakse aminohapetest neuromediaatorid - ained, mis vastutavad sidemete loomise eest neuronite (kesknärvisüsteemi rakkude) vahel. Tihti kutsutakse teatud toiduaineid "ajutoiduks" või "tarkadeks toidulisanditeks", sest nendes sisaldub suuremas koguses ja kergelt kättesaadavas vormis aminohappeid, mis on eriti vajalikud aju biokeemia jaoks ja emotsioonideks.

Türosiin soodustab head tuju ja aitab sellega organismil vastu panna stressile. Türosiinist moodustub meie kehas ka aminohape levodopa (L-DOPA), mis edastab signaale ajus. Kui me ei saa piisavalt türosiini, siis viib see norepinefriini puuduseni

ajus, mis omakorda tekitab depressiivset seisundit. Mida suurem varu meil kehas türosiini leidub, seda paremini me suudame võidelda tuju langusega. L-Türosiin aitab vältida laiskust, apaatiat, kurvameelsust ja migreeni. L-türosiini tarbimist toidulisandina soovitatakse stressi maha võtmiseks, peavalude ja närvisüsteemihäirete korral. Võib edukalt aidata kroonilise väsimuse sündroomi korral.

Veresoonte düstoonia on seotud aju nõrgenenud tööga, sest talle ei piisa türosiini. Need ajuosad on seotud lastel püsivuse ja kannatlikkusega. Türosiin tõstab aju töövõimet : aitab kaasa tähelepanu koondamisele ja mälule.

Samuti vähendab ta söögiisu ja rasva kogust meie kehas; parandab neerupeatsete, hüpofüüsi ja kilpnäärme tööd.

Me tunneme energiapuudust, kuid tavaline süsivesikuterikas toit ei suuda meile anda piisavas koguses türosiini. Selle tagajärjel ilmneb kilpnäärme puudulik tegevus: ainevahetus aeglustub (inimene tunneb end loiuna, on "külmavares"), vererõhk ja keha temperatuur alanevad (käed-jalad külmad), tunneb raskust sääremarjades ja kaasneb ka "rahutute jalgade sündroom".

Türosiin normaliseerib kilpnäärme tööd : loob joodi aatomitega sidemed ning moodustuvad aktiivsed kilpnäärme hormoonid. Türosiin on ka antiallergilise toimega ja samuti on tal võõrutav efekt (suitsetamine ja alkoholisõltuvus).

Parimad tulemused türosiiniga on saadud koos B grupi vitamiinidega. Pealegi ei teki kehal sõltuvust türosiini suhtes. Võhikud! Palun ärge segi ajage L-thyroxiniga. See on kilpnäärme alatalitluse korral väljakirjutatav ravim.

Miks tuleb pärast söömist uni silma:

Kui hormoon türosiin jõuab ajju enne trüptofaani, siis vitamiinide B-3, B-5, B-6 ja C ning mineraalide tsink, raud ja vask abil sünteesitakse ärkvelolekuhormoone adrenaliini, noradrenaliini ja dopamiini (neid nimetatakse katehoolamiinideks ja nende abil saab võimalikuks keharasvade kasutamine energeetiliseks otstarbeks). See põhjustab energiataseme tõusu ja aitab võidelda stressiga (oled stressis, siis söö valku, mitte süsivesikuid!) ning selle tulemusena tunned end tegusana.

Ülepingutamine türosiiniga: hüpertüroidism, mis on türoidhormooni türoksiini üleproduktioonist põhjustatud seisund. NB!! tekib osteoporoosioht. Türoksiin kiirendab keha ainevahetust, nii et luud lagunevad kiiremini, kui keha suudab neid üles ehitada! Luude kadu on kiirem esimesel kolmel kuni kuuel kuul. Kuid 10 mg või väiksema doosi steroidide kahjulikku mõju võib osaliselt korvata, tarvitades päevas 1500 mg kaltsiumi ja 600 rahvusvahelist ühikut D-vitamiini kõrvuti steroididega.

Kui võidab trüptofaan, siis vitamiinide B-3 ja B-6 abil sünteesitakse "mõnuhormoon" serotoniini, mis on lõdvestava ja isegi valuvaigistava toimega ning aitab vältida depressiooni. Serotoniin on omakorda eelastmeks une ja ärkveloleku rütmi kontrollivale hormoon melatoniinile.

Kuidas oleks võimalik mõjutada türosiini/trüptofaani võidujooksu? Valgurikkad toidud (liha, kala, munad) sisaldavad palju türosiini ja vähem trüptofaani. Trüptofaan on aga suures ülekaalus rohke tärklise- ja vähese valgusisaldusega toiduainetes (kõik

teraviljatooted, õunte ja kaneeliga kaerapuder, kodujuust, maapähklid ja maapähklivõi, viinamarjad, banaan), millele lisandub veel insuliini abistav toime trüptofaani pääsemiseks aju. Seega on energiataseme reguleerimise võtmeks tähelepanu pööramine eelkõige toidukorra valkude ja süsivesikute sisaldusele. Tervislikest süsivesikutest on hea tarbida ube, läätsesid, täisteratooteid, pruuni riisi ja tärkliiseroheid köögivilju.

Kui vahetad kiudainevaese menüü järsku kiudainerikka vastu, ohustavad sind kõhuvalu ja puhitused (gaasid). Täiskasvanute toidu soovituslik kiudainesisaldus on 25–30 g päevas ja sellele peaks üle minema järk-järgult. Liiga suure kiudainesisaldusega (rohkem kui 40 g päevas) menüü võib raskendada oluliste mineraalainete (raua, tsingi, kaltsiumi) omastamist, sest kiudained seovad neid mineraalaineid ja moodustuvad soolad, mis väljutatakse organismist. **Soolaterad silmanurgas hommikul?** Kuid kõrge kiud- valgu- ja rasvarikka toidu söömine tõstab peptiid YY ja GLP taset, see hoiab näljatunde eemal!

Uinuda aitab: kirsimahl, kiivi, lõhe, tuunikala ja hiidlest, kummel ja piparmündi tee, soe piim meega, kanaliha ja väherasvane juust.

Dieettoiduks munad, oad, tailiha, greip!

Serotoniin võib ärevust suurendada nii katseloomadel kui ka inimesel. Paanikahaiged võivad esialgu antidepressantide mõjul ärevamaks muutuda. Esimene paanikahoog esineb sageli hiliskevadadel või suvel, kui päevad on pikad ja ilmad soojad. Serotoniini tõus veres ja tema neurotransmitter 5-HIAA(5-Hydroxyindol äädikhape) tõus uriinis on pahaloomulisuse tunnusmärgid. Serotoniin vähendab agressiivsust, hirmu, depressiooni, stimuleerib seedimist, uinumist ja talveunne sattumist, suurendab söögiisu ja alandab valutaistinguid, soodustab ajutegevust ja organiseerimisvõimet. Serotoniin on non-REM une faasi üks mediaatoreid(närviimpulsside ühelt närvirakult teisele edasikandumist vahendav bioloogiline aine). REM une puhul lisandub noradrenaliin (aktiivsus pärsitud). Depressiivsetel inimestel on pikemad REM une faasid. Ühe teooriana pakuti, et SERT'i (Serotoniini Transporter) nõrga toimega kaasneb amügdala(aju mandelkehad, oimusagaras asuv närvirakkude kogumik, mis vastutab emotsioonide, mälu ja hirmu eest) liigne aktiivsus ja sellest ka suurem ärevus. SERT'i üle tootvad isendid olid samas rahulikumad. SSRI'de toimega kaasneb alguses tihti unetus ja ärevus.

Oluline söögiisu regulaator – vabanemine hüpotalamusse põhjustab küllastustunde. Söögiisu pärssiv aine – sibutramiin(serotoniini ja noradrenaliini tagasihaarde inhibiitor).

Serotoniini ainevahetust ei mõjuta ainult päikesevalgus. Soolised erinevused: meeste ajus vabaneb see kiiremini, kui naiste ajus. Kolesterooli taseme alandamine toob kaasa meeleoluhäireid.

Nõuanded:

1. Tee lõunauinakuid. Kui oled väsinud, tee rämpstoidu asemel üks väikene uinak.

2. Proovi anda parim ja hoiduda pärast kella 7 õhtul söömist. On suur võimalus, et teed ebatervislikke valikuid ning võib-olla ka magad kehvasti. Kehv magamine=kaalutõus.
3. Kasvata aias või köögiaknal värskaid ürditaimi. Need lisavad toidule maitset ning on väga tervislikud.
4. Et sa ei tunneks kiusatust näpsata kommikausist, täida karp portsjonite sojakrõpsude, pähklite ja kuivatatud puuviljadega.
5. Varu sügavkülma juurviljasegusid. Pane need pannile, lisa oliivõli ja küüslauku, maitsesta punase pipra või kurkumiga. Tuline tšilli ette ja taha! Pannkoogid tee täisterakaerahelvestest, munast ja banaanist, saumikseriga ühtlaseks massiks teha. Lõunaks: täistera pasta, klassikaline kanafilee praetud magusa paprikaga, ning maitsetamata jogurtiga kurgisalat, tass teed ja mandlid Eine: külmsuitsu lõhefilee ja kiire tomat, kurk, spinat kõrvale vesi+sidrun
6. Kasuta suhkrut asemel kaneeli, et anda banaanidele ja melonitele rohkem magustoidu hõngu. Kohvi sisse samuti kaneel on kasulik!
7. Kui oled tüdinud paljast salatist, proovi see pista lavaši sisse.
8. Tarbi vedelikku. Ära aja vedelikupuudust segamini näljaga. Joo klaas vett, et selgusele jõuda.
9. Maga piisavalt, hoia hormoonid tasakaalus! Hormonaalse tasakaalu kõikumine on lisakilode sagedane põhjus. Enim mängib selles rolli leptiini taseme langemine. See hormoon reguleerib meie söögiisu ja täiskõhutunnet. Kui leptiinitase on madal, siis kontrollimatu isu ja valed kogused tingivadki ülekaalu.
10. Planeeri oma söögikorrad ette. Sel viisil on väiksem tõenäosus, et teed viimase-minuti ebatervislikke toiduvalikuid.
11. Söö kaerahelbeid. Tass kaerahelbeid hommikul ennetab lõunal end täis õgimast.
12. Naudi tervislikke rasvasid. Toidud nagu oliivid, lõhe ja kreeka pähklid aitavad meele erksana hoida.

NB! Kuidas mu enda puhul õnnestus 4 kuu ehk 18 nädalaga dets 2015 kuni aprill 2016 **-10 kg** [ehk umbes -0,6 kg/nädalas. Aastaga olen kaotanud veel kilosid ehk **05.05.2017 kaalun 61 kg**]:

mingit erilist trenni ei teinud (39 min workouti avastasin palju hiljem kuid ka seda pole palju teinud); kaloreid ei lugenud, koguseid ei kaalunud aga püüdsin süüa vähem. Tõsi, kaal kukkus eriti hoogsalt lüüa 12-tunnistes öövahetustes kuu aega kalkuneid kaaludes (-6 kg) ja intensiivsel kitsede poegimise abistamise perioodil (samuti kuu ajaga -6 kg) Alates 10 jaanuarist ei söönud õhtul pärast 17-18; magusat ja muid kiireid süsivesikuid üritasin süüa palju vähem aga reeglina jõin hommikukohvi koore ja valge suhkruga (suhkruasendaja vedel Huxol tekitas kahtlast isu ja vist ka magusaisu). Erinevatel perioodidel tarvitasin lisaks toidule Omega3 kapsleid, A ja E-vitamiini, B-vitamiini (Berocca Pluss - aga see B-vitamiin on sünteetiline, hiljem hakkasin kasutama looduslikku metüülkobaalalaniini), D3-vitamiini, elektrolüüte (Rehydron optim). Lisaks veel β-alaniini pulbrit, sojaletsitiini; kui meelde

tuli, määrisin nahale [magneesiumkloriidi](#) ja niisutasin nahka kookosrasva ning sheavõidega. Hiljem alustasin regulaarset hooldust parafiiniga. Poenimekirja panin kokku, võttes lihtsalt loetelust kasulikke ja endale maitstvaidprodukte, aeg-ajalt sõin lisaks mitmevilja- ja rukkirösti, hurmaad, hirssi ja kartuleid ning oma kitsede lihast suitsuvorsti (NB! 5-e kiirelt tulnud ülekilo põhjustajana kahtlustasin neidsamu külmkapist vabalt võetavaid vorstilatte. Vahetult enne vorstilatte olin saanud 4-5 ülekilo samuti kuidagi hiilivalt-märkamatult: 2013 a kevadise kogritsamürgituse järel, mis ilmselt andis maksale hoobi? Lisaks, detsembris keeras mu juhitud sõiduautole ette reka – nii olin sunnitud poolteist kuud voodis veetma ja pärast käima mitmel korral lihaste funtsioone taastamas). Tegelikult viibisin ka 2016 jaanuari keskel 5 päeva taastusravil ent püüdsin sealse rikkaliku toitlustamise kompenseerida ravipaketis sisalduva tulikuuma saunaga, samuti kahel öhtul veepargis rassides.

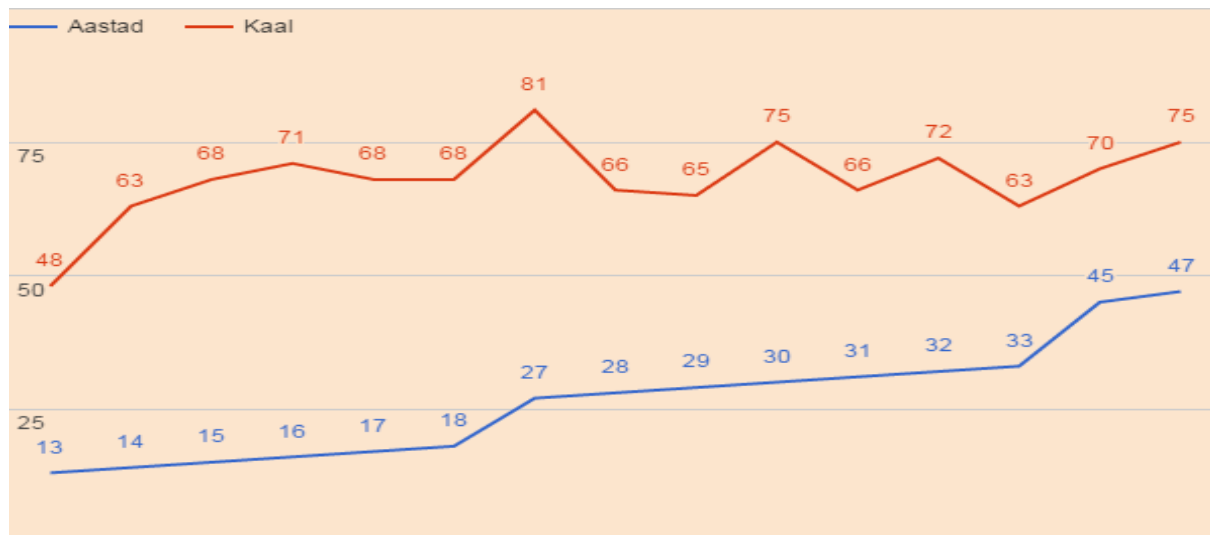
Minu kokkupandud menüüsse kuulus: kookosrasv, linaseemnejahu, külmpressitud rapsiõli, oliivid ja oliiviõli, mandlid, avokaado, lõhe, heeringas, forell, heik, greipfruut, sidrun, arbuus, pomelo, brokkoli, spinat, oliivõlis praetud tomat kurkumi ja musta pipraga, või, kaerahelbed, kohv, kaneel, küüslauk, sibul, tuline tšilli, petersell, kana, muna, maapähklivõi, kitsekohupiim, aed- ja türgi ja punane uba, läätsed, kitsejuust, maks, roheline salat, jääsalat ja hapukapsas, punased viinamarjad, banaan, kuivatatud viigimarjad-rosinad-kirsid-aprikoosid, merevetikad (omavalmistatud sushi), roheline tee(sidruniga).

Rohkem peaks sööma mereande, kalkunit ja kana, mis on mu suured lemmikud aga maksavad ränka hinda(nüüd olen hakanud ise kasvatama kalkuneid). Ehk oleks rohkem abiks ka mate kohv (aga enamasti pole meeles seda teha ja enne söömist juua). Ja ehk peaks abiks võtma ka mõnd kiudainet, näit Rivieri titaanjuur?

Kuna mulle maitsevad igasugused tavamõistes “jõledused”, siis pole kaalu üle seni väga muretsenud ja ka seekord õnnestus õigel ajal reele tagasi saada. Maapähklivõi tundus algul ainsa asjana söögiks täiesti kõlbmatu kuni maitsega harjusin ning sedagi nautima õppisin. Veel mu lemmiktoite(kui välja arvata dieediks sobimatud kommid jm magus): lüpsisoe kitsepiim ja ternespiim, ahjusoe kitsejuust, juustuvadak, soja, avokaado, brokkoli, äädikases marinaadis pooltoores sašlõkk ja küüslauguga marineeritud pooltoores lõhe, rohelised kividega oliivid, kõik mere “nälkjad” ehk kaheksajalad, kalmaarid, kalamari, vähjalised...mmmm. Ja kuni seenemürgistuseni seened.

Üks nõuanne, mida mitte kusagil ei mainita: **poodi minnes tuleb kindlasti väike luup kaasa võtta!** Isegi minu kullipilk ei suuda eristada, mida mõne toote kohta siis täpselt kirbukiri kirjutab ja on`s seal transrasvu, midagi rafineeritud, ohtlikke e-aineid, laktoosi vms. Ja veel: tarbides tavapärasest vähem kaloreid ja istudes näiteks koosolekul, kontoris vm, on **soojuse säilitamiseks oluline soetada endale soe pleed/vest/sall vms.** Mina olen spetsiaalselt kaalu korrigeerimise perioodiks ostnud mõnusa kunstkarvast vesti! Lisaks kandsin jahedamal perioodil kodus olles kihnu maalamba villast käsitsikedratud sokke nii öösel kui päeval (öösokid ja päevasokid)

Pean lisama, et mu senise elu on olnud piisavalt dünaamiline ja adrenaliinirohke. Sõin, mida ja millal meeldis, sealjuures ohtralt ka magusat. Mõnd dieeti isegi üritasin alustada ent kannatust selle pidamiseks niikuinii ei jätkunud. Läbi aegade teadaolev kaalunumber:

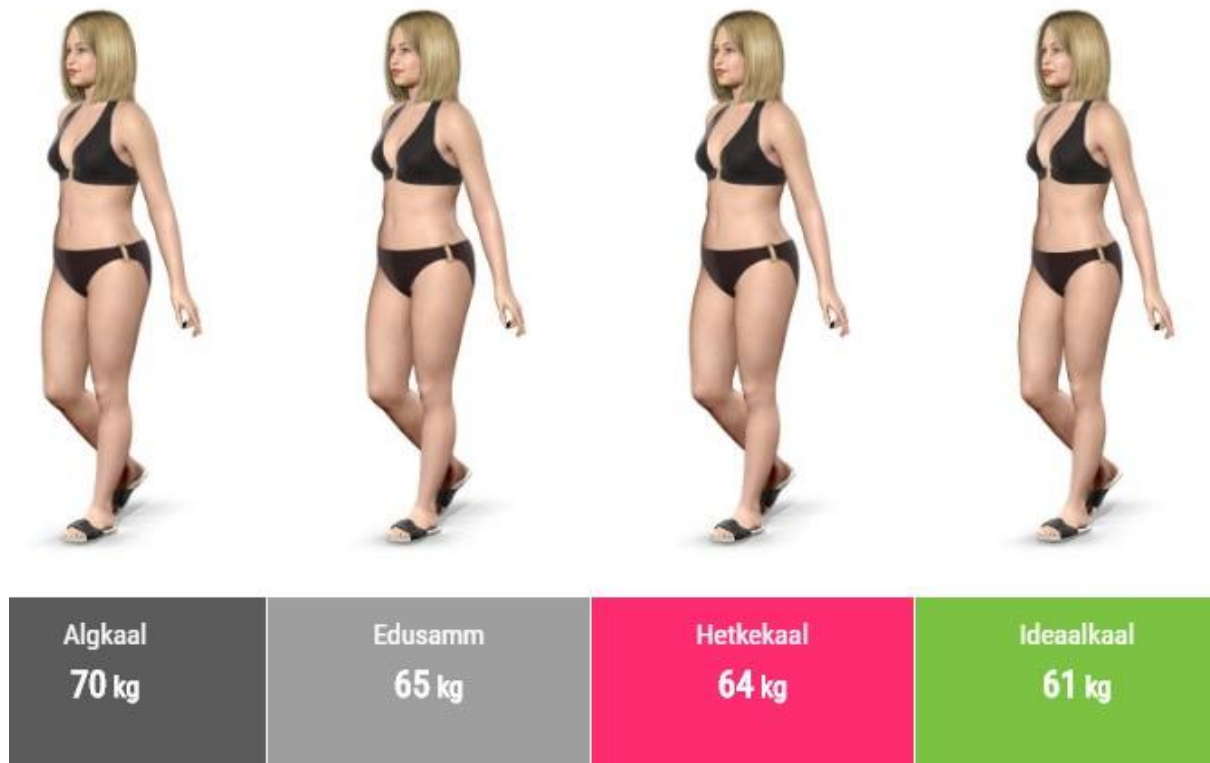


Aasta pärast menarhet kaalutõus 15 kg. Rekordiline 81 kg 27 aastast tähendab eelviimase raseduse lõpus ja 75 kg 30 aastast viimase raseduse lõpus.

Muud mõõdud maikuus 2017(cm/inc): pikkus 168,5/66,3 ehk 5'6". Ranne 17/6,7 käsivars 29/11,4 kael 34/13,4 rind 88/34,6 vöö 75/29,5 puus 96/37,8 reis 52/20,5, KMI kõigub 22,4-23,5 kg/m², vöö suhe muude näitudega: 0,52(referentsväärtus <0,8)

Kuupäev	Mõõtja	Kaal	Pikkus	Rasv %	Vist rasv	Lihasmass kg	Luustik kg	Vesi %	Metaboolne vanus	PAV kcal	Energia vajadus	Füüsilise tüüp
17.05.2017	Wellness	65,5	169	16,6	2	52,6	2,8	61,5	26	1594		9
12.06.2017	Benu	67,7	169	18,4	3	52,4	2,8	60,1	34	1372	2598	lihaseline
Referents		55-71		25,5	3-4	75% e 51kg	2,4-3,05	45-60	12-50			1-9

Siin üks pilt, mida kuvas kord üks netist leitud kaalulangetusprogramm. Nüüdseks eesmärk omal käel täitsa tasuta täidetud!



Paar näidet ka dieetidest. Kas need toimivad, ei tea kuid nende selgitus tundub loogilisem kui teistel nn imedieetidel (pH-, paleo-, taimetoidu-, HCG-, jne jne....)

Lahussöömise põhimõtted:

Süsivesikud enne lõunat ja valgud õhtul. Kui oled süsivesikuid vähem tarbinud, siis ei satu ka valgud (liha, kala, juust, kohupiim, läätsed) kokku süsivesikutega (kartul, leib, riis, nuudlid). Köögivilju tohib süüa alati.

Valgurikkad toiduained (happelised): liha, kala, muna, juust, piim, sojatooted, enamik puuvilju, läätsed, oad, vein, siider.

Tärkliserikkad toiduained (aluselised): leib, riis, pasta, kartul, banaanid, rosinad, kõrvits, õlu.

Neutraalsed: pähklid, või, koor, õli, köögiviljad, kange alkohol.

VALGUD – söö ainult kontsentreeritud (loomne valk) liha, kala, muna, piimatooted, juust. Söö ühel toidukorral ainult üht tüüpi valke.

Kuivatatud oad, herved ja läätsed ei ole kontsentreeritud valku sisaldav toit. Kaunviljad sobivad paremini tärkliseinena, kuid miski ei keela ka neid koos valgueine juurde söömast.

Valgueine juurde sobivad happelised puuviljad (kuivatatud aprikoos, õun, virsik, ananass), kõik puuviljad va. need mis on märgitud tärklisetoitude loetelus.

RASVAD – avokaado, oliivid, taimeõli, seemned, koorevõi, pähklid, koor, arahhis

TÄRKLIS – kartul, teravili, hirss, täisteraleib, täisterajahust pasta, pruun riis, kaerahelbed, kaunviljad, munakollane, kookospähkel, bataat, jamss, värsked aed- ja turgiuba, sügiselised kõrvitsalised, maapirn.

Ainult väga magusad puuviljad sobivad koos tärklisega, sest suhkur ja tärklis on mõlemad süsivesikud (datlid, viigimarjad, magusad viinamarjad ja pirnid, küps banaan, mesi, fruktoos)

Soja on täisväärtuslik taimne valk, so. süüakse koos tärkliiseinega (sojapiim ja tofu on töödeldud toiduaine, süüa piiratud koguses)

Lihtsalt öeldes, ära söö sama toidukorra ajal happelisi ja aluselisi toiduaineid üheskoos. Nii happelisi kui ka aluselisi toiduaineid võib alati koos süüa neutraalsete toiduainetega (köögiviljadega nt).

Kui sööd happelisi toiduaineid koos aluselistega, seedub toit ca 8 tundi. Kui aga eraldi, siis seedub toit vaid juba kolme tunniga. Ainevahetus on kiirem. Kui ainevahetus on kiirem on kaalulangetamine tõhusam. Kõht püsib seda lahussöömise meetodit kasutades üsna kenasti täis. **Aga vastupidiselt: kiudainetableti toime seisnebki toitainete imendumiskiiruse ja mao tühjenemisaja pikendamises??**

Liha, kala, kana peaks siis sööma aedviljaga ja lahjemate piimatoodetega (kuni 10%)!

Teraviljatooteid samuti aedviljaga ning juurde võib lubada ka neutraalseid toiduaineid (rasvad, piimatooted, mis on rasvasemad kui 10% - nt või ja juust ja sulat. juustud).

LCHF(ehk keto- ehk süsivesikutevaese dieedi) olemus:

Süüakse liha, kala, mune, maapinnal kasvavaid köögivilju ja looduslikke rasvu (nagu või)

Välditakse: suhkrut ja tärkliiserikkaid toite (nagu leib, pasta, riis ja kartul). Sööd siis, kui oled näljane, kuni tunned, et kõht on täis. Nii lihtne see ongi. Sa ei pea kaloreid lugema ja oma toitu kaaluma. Unusta ära madala rasvasisaldusega valmistooted.

Sellele, miks LCHF toimib, leidub mitmeid teaduslikke põhjendusi. Kui vältida suhkrut ja tärklist, stabiliseerub veresuhkru- ja langeb rasva talletava hormooni insuliini tase. Selle tulemusel hakkab keha põletama rohkem rasvu ja tunnete end küllastununa.

Ketodieet on rasvapõletuseks väga efektiivne meetod.

Dieedi mõte on hoida insuliin madalal, glükagoon kõrgel, see olukord soodustab rasvade põlemist ja takistab nende ladestumist. Loomulikult ei ole see dieet kõigi jaoks ainus ja õige. Kui teised dieetid töötavad, ei pea seda ekstreemset lähenemist kindlasti proovima. Glükogeen seob endaga vett. 1 g glükogeeni seob endaga 2.7 g vett, seega lihastes olev vedeliku hulk võib ideaalsete tingimuste ja perfektse laadimise korral kolmekordistuda, mis tähendab omakorda lisamassi. Ketoos tekib, kui insuliin langeb ja glükagoon tõuseb.

Diabeetikutel, kellel on kõrge insuliinitase, on probleeme kõrge veresuhkruga, sest insuliini ei eritu (insuliin juhib glükoosi verest rakkudesse). Insuliini madal tase oli aga ka ketokehade tekkimise üheks tingimuseks. Tootes samaegselt kõrge vere glükoositasemega ka ketokehi, tõuseb veresuhkrutase enneolematule tasemele

(80-120mg/dl kohta kuni 300-2000mg/dl-ni), vere pH langeb, tekib ketoatsidoos ja inimene sureb.

Tervete organismide puhul seda ei juhtu.

Rasvade glükoosiks muutumise efektiivsus on kõigest 10%, valkudel 58% ja süsivesikud on 100% (maksimaalselt glükogeensed).

Valkude pool-ketogeensus tuleneb asjaolust, et osad aminohapped on kergemini glükoosiks konverteeritavad, teised raskemini, valgu molekulis on aga aminohappeid läbisegi.

Et saavutada ketoosiseisund maksimaalselt kiiresti peaks tarbima 1.5 g rasva 1 g valkude kohta, seega rasvade valkude suhe on 1.5:1, mis tähendab ka seda, et 75% kaloritest tuleb rasvadest, 25% valkudest. Nt. kui me oleme ketogeensel dieedil 2000 kcal, siis peame tarbima 165 g rasvu, 125 g valke, 0 g süsivesikuid.

Glükagoon on insuliini antagonisthormoon, mis lõppkokkuvõttes määrabki ära kui palju ketokehasid toodetakse. Kui insuliin on madal, siis glükagoon on kõrgel, kui insuliini tase on nullilähedane, siis glükagooni kontsentratsioon on haripunktis, see tähendab aga, et rasvad põlevad täiskäigul ja nende ladestumine on raskendatud.

Glükagoon stimuleerib rasvade vabanemist ja kasutamist energiaallikana. Samuti stimuleerib lipaaside tööd, mis teostavad lipolüüsi.

Seega on ketoosi eesmärk ja tulemus selge ja ühene: glükagooni tase kõrgele; insuliini tase madalale.

Süsivesikute piiramine/alandamine 30 grammini päevas, loob insuliini taseme alanemiseks ja ketoosiks soodsad tingimused. Kuna vereglükoos on madalal ja organism süsivesikuid peale ka ei saa, on madal ka insuliini tase. Madal insuliinitase omakorda suurendab kasvuhormooni, katehhoolamiinide ja glükokortikoidide taset, mis omakorda soodustavad rasvapõletusprotsessi.

GI-dieedi olemus:

Glükeemiline indeks näitab, kui kiiresti organism toidu omastab ning veresuhkru taset tõstab – kõrge GI-ga toidud tõstavad veresuhkru taset rohkem ja kiiremini. Selliste toitade alla kuuluvad näit hommikusöögihelbed, sai, valge riis, kartul.

Madala glükeemilise indeksiga on: töötlemata puuviljad, pähklid, täisteraleib, al dente keedetud pasta.

Teadlaste sõnul tuleneb rasva ladestumine sellest, et kõrge glükeemilise indeksiga töödeldud süsivesikud imenduvad väga kiiresti, kutsudes esile suurema insuliini eraldumise, mis omakorda paneb organismi rasva ladestama.

GI-dieedi kohaselt tuleb iga toidukorra n-ö vundamendiks, ehk millega alustada, valida mõni väikese glükeemilise indeksiga toiduaine. Hästi sobivad selleks keedetud läätsed, oad ja eriti lehtköögiviljad, näiteks spargelkapsas. Menüüsse võiks kuuluda ka rohkelt puuvilja, eeskätt nende kiudainesisalduse pärast. Madala GI-ga süsivesikuid sisaldavad kõik täisteratooted ning juurviljad.

Ports makarone stimuleerib insuliini tootmist 20 korda enam kui sama suur ports spargelkapsast. Kindlasti peaks igast toidukorrast saama valke. Madala GI-ga on

nahata broileriliha, kalkuniliha, lahja looma- ja sealih, vasikaliha, tuunikala omas mahlas, krevetid, lahja sink, kala (nii värske kui külmutatud).

Mida kiiremini süsivesikud verre imenduvad, seda rohkem insuliini tootmist stimuleerivad. Samas, suhkrust ja teistest kergesti imenduvatest süsivesikutest ei tohi täielikult loobuda, vaid neid tuleb tarbida mõõdukalt ja tingimata koos proteiinide ja rasvaga, mis takistavad suhkrute liigkiiret imendumist.

Vältima peaks: sai, valge riis, kõik nisujahust küpsetised ning isegi keedukartulid, rääkimata friikartulitest ja kartulipüree. Vältida võiks ka kalapulki, suitsuvorsti, maksa, maksavorsti, viinereid, sardelle, peekonit, salaamit, kanatiibu. Samuti tuleks hoolikalt valida rasvu ja eelistada polüküllastamata rasvhappeid, mida leidub peamiselt tuunikalas, lõhes, taimeõlides ja paljudes pähklites ning mis muuhulgas alandavad II tüüpi suhkurtõppe haigestumise ohtu.

Halvad on nn transrasvad, mida sisaldavad paljud margariinid ja kauasäilivad küpsised. Eriti tuleks hoiduda toiduainetest, mis sisaldavad «osaliselt hüdrogeenitud taimseid rasvu» või õlisid. Välti ka kiirkaerahelbeid, hommikusöögihelbeid ja valgest jahust makarone. Eriti ebasoovitav on valge riis, rääkimata kartulikrõpsudest, soolapulkadest ja mis tahes küpsistest. Kartulites, riisis ja putrudes sisalduv tärklis imendub verre sama kiiresti kui glükoos. Vältida võiks valgest jahust tehtud tooteid, näiteks pikki Prantsuse saiu, batoonsaiu, kukleid, viini- ja sarvesaiu, küpsiseid ja vahvleid, samuti popkorni, rasvast juustu, margariini, võid, täispiima, moosiga magustatud jogurteid, hapukoort, sulatatud juuste ja rõõska koort. Muudest toiduainetest tuleks eelkõige vältida õlut, samuti koolajooke ja limonaade.

Madala GI-ga on oder, pruun riis, tatar, oad, läätsed, aedhersed, samuti täisteramakaronid, täisterariis, nisuidud, kuskuss ja kaer. Iseäranis soovitud on kõik täisteraviljatooted – neid võib piiramatult süüa igal toidukorral: täisteraleib, täisterasepik, näkileib, nisu- ja kaerakliid. Piimatoodetest on madala GI-ga lahja juust (rasva alla 17%), lahjad võided, piim (1% ja rasvatu), hapupiim (1% ja rasvatu), maitsestatud rasvata jogurt, kohupiim ja kodujuust, samuti kanamunad. Suure kakaosisaldusega tume šokolaad on GI-põhimõtete järgi väikese GIga toiduaine, sest keha töötab selle glükoosiks aeglaselt. Peale selle sisaldab šokolaad ka palju antioksüdante. Seega on väike kogus šokolaadi lubatud. Keskmise GIga toiduks muutub šokolaad siis, kui see sisaldab karamelli ja muid suhkrul baseeruvaid lisandeid.

Intermittent fasting (IF) ehk vahelduv nälgimine:

Söömisfaas jääb 4-6h sisse ja nälgimine igal päeval 20-24h.

Olulised mineraalained:

Tsink on väga paljude biomolekulide ja süsteemide kaudu vajalik rakutasandil rakkude jagunemiseks, üldistatult kasvuks, arenguks ja haavade kiireks paranemiseks; maitsemisretseptorite normaalseks arenguks ja talitluseks; spermide ja eesnäärme talitluseks, tõhusa immuunsuse tagamiseks; küünte, juuste ja naha normaalseks elutegevuseks ja talitluseks. Head tsingi allikad: kalad, krevetid, vähid ja vetikad klorella ja spirulina, erinevad seemned (kõrvits, seesam, arbuus) ja

maapähklid, 6 keskmist austrit annavad ca 77mg tsinki, kakao ja tume šokolaad, lamba- ja veiseliha, eriti aga veisemaks.

Seleen osaleb türoidhormoonide metabolismis, reproduktsioonimehhanismides. Seleeni leidub kõige rohkem maksas, neerudes, spermatosoidides, lihastes, õllepärmis (nn elavas õlles), kalad, krevetid, krabid, kalmaarid, tailiha, piimaproduktid, teravili, sibul, küüslauk. Samuti roheline salat ja kapsas. Punased viinamarjad, brokoli, töötlemata nisuterad ja teravili, munad, neerud, kana ja aedviljad.

Kaltsium: omastamist häirib madal magneesiumitase ja toiduainete kõrge fosfori/fosfaatide sisaldus ning imendumist pärsivad ka fosfaatidest pungil kihisevad joogid! Luude hõrenemine ehk osteoporoos ei ole tingitud mitte kaltsiumi puudusest organismis vaid kaltsiumi ladestumisest valedesse kohtadesse. Üle 80% ekstratsellulaarsest fosfaadist paikneb luudes kaltsiumfosfaadina ning just niisuguses vormis tõmmatakse kaltsium kudede liigse happelisuse puhverdamiseks ka luudest välja. Sobimatus vormis kaltsium paigutatakse elunditesse ja pehmetesse kudedesse, kus see tekitab kaltsifitseerunud ladestusi: artriiti, neerukivisid, veresoonte lupjumist, südamehaigusi, katarakti, ebamugavaid luukasviseid (osteofüüte) jms. Nii juhtubki, et urbseks muutunud luud kannatavad kaltsiumivaeguse all, samal ajal kui ülejäänud keha on kaltsiumiladestustega hädas. Õige kaltsiumi allikad: pähklid ja seemned, rohelistele lehtedega aedviljad, eriti redis ja vesikress! merevetikad, brokoli, hiina ja roheline kapsas, kaalikas, punased ja tähnilised oad, viigimarjad, oliivid, aprikoosid, apelsinid.

Boori on eri biomolekulide ja süsteemide kaudu vaja vereloomeks ning kõõluste ja kõhre arenguks; süsivesikute ainevahetuseks ja põletikuvastaseks regulatsiooniks; steroidsete mees- ja naissuguhormoonide sünteesiks; D-vitamiini sünteesiks ja imendumiseks; luukoe tervikliku struktuuri ja normaalse luutiheduse tagamiseks; kaltsiumi, fosfori ja magneesiumi ainevahetuseks; närvisüsteemi normaalseks talitluseks. Uuemad uuringud näitavad, et D-vitamiin ei imendu ka ise väga hästi mikroelement boorita, seetõttu jääb küsitavaks D-vitamiini toimivus kaltsiumi imendumisel, kui samaaegselt ei manustata boori. Boor suurendab oluliselt D-vitamiini imendumist organismis. Mõningate erialaarstide hinnangul ei omastu D-vitamiin üldse boori osaluseta. Samuti on selgunud, et boori osalemiseta ei saa ka kaltsium imenduda piisavalt. Just boor on oluline ka östrogeenide tekkimiseks. Boori on rohkelt avokaadodes, ploomides, viinamarjades, õuntes, pirnides, datlites, mandlites, pähklites, ubades, kiivides, kuivatatud virsikutes ja aprikoosides, rosinates ning seemnetes. Köögiviljadest sisaldavad boori mainimisväärselt kaalikas, naeris, brokoli, porgand, pastinaak ja rõigas. Arvestatavalt on boori ka merevetikates, neist tehtud toitudes ja nende lisanditest valmistatud preparaatides. Jookidest paistavad boorisaldusega silma viinamarjavein ja -mahl.

Kui östrogeeni tase kehas langeb, tekib hormoonidest põhjustatud migreen mida tasub ennetada taimseid östrogeene rikkalikult sisaldavate toiduainetega: rukkileib,

linaseemned, seesamiseemned, pähklid, spargelkapsas, spargel ja tofu. Neid võiks süüa kolm korda päevas.

Joodi puudusel tuleb seda toidulisandina juurde võtta või lisada menüüsse joodirikkaidprodukte, nagu näiteks merevetikaid, maitsestatamata jogurtit, mune, liha, kala ja mereande(räimed, kilud, lestad, tursad, lõhed), peterselli, kaerahelbeid ja banaane.

Raud. Vajalik hapniku transportiva hemoglobiini sünteesiks ja vereloomeks üldiselt, rakkude hingamise tagamiseks, nukleotiidide tootmiseks ning mitmete kehavõõraste ühendite kahjutuks tegemiseks. Ohutu kogus 10–15 mg/öp. Peamised rauda sisaldavad toiduained on maks ja teised subproduktid, punane liha, koorikloomad, munad, punane vein, metsmaasikad, idandid, kõikvõimalikud seemned, teraviljad, pähklid, kuivatatud puuviljad, petersell, rosinad, oad, tomatid, küüslauk, seemned. Paremini omastab inimorganism rauda loomsetest toiduainetest.

Kroomi on vaja päriliku materjali (DNA) säilitamiseks, sünteesiks ja valikuliseks avaldumiseks; kroom mõjutab vere suhkrusisaldust ja koos sellega teatud määral ka magusaisu; insuliini kaudu mõjutab kroom süsivesikute, lipiidide ja valkude ainevahetust. Peamised allikad: munakollane, õllepärm, maks, taine veiseliha, täisteraviljatooted, jämejahvatatud jahu, austrid, seemned, juustud, spinatilehed, kartulid, õunad, rosinad, viinamarjad, paprikad. Jookidest on kroomi viinamarjaveinis.

Vaske on vaja mitmesuguste sidekoevalkude tootmisensüümi koostisosana, hemoglobiini sünteesiks ja raua omastamiseks punaste vererakkude kujunemisel, luukoe normaalseks arenguks, rakusiseselt väga olulise antioksidantse kaitseensüümi talitluseks, keha põhipigmenti melaniini kujunemiseks nii nahas kui ka juustes. Rohkelt on vaske maksas (eriti noorloomade maksas), limustes (karbid, teod), koorikloomades (krabid, krevetid, vähid), munakollases, subproduktides, liharoogades ja kalatoitudes. Taimsest toidust saame vaske teraviljahelvestest (nisu-, kaera-, hirsi- ja rukkihelbed), kakaost ja selle toodetest, pähklitest, idanditest, seemnetest, maitseainetest (karripulber, köömned) ja kaunviljadest.

Taimsetest toiduainetest on vask halvemini omastatav kui loomsetest.

Mangaani on vaja sidekoe normaalseks ehituseks ja talitluseks, kilpnäärme- ja suguhormoonide sünteesiks, rasvhapete ja kolesterooli sünteesiks, B-rühma vitamiinide ja C-vitamiini aktiivsuse paremaks avaldumiseks, rinnapiima tekkeks ja vereloome soodustamiseks, luu- ja kõhrkoe normaalseks arenguks, kaudselt ka rakkude energiavahetuseks. Mangaan soodustab insuliini tootmist ja seega aitab säilitada vere suhkrusisalduse stabiilsust. Kõige rohkem on mangaani taimses toidus: teraviljad (nisu, riis, oder, kaer, tatar), teraviljaidandid (nisu, oder), kliid, täisteraviljast või jämejahvatatud jahust küpsetised (sepikud) või tooted (müsli, kama), pähklid, seemned, kaunviljad ning rohelised aedviljad (spinat, salat). Ka söögiseentes võib mangaani leiduda (see sõltub kasvupinnase mangaaniküllusest). Mangaani sisaldavad ka söödavad merevetikad. Jookidest on mangaani rohelises tees ja ananassimahlas.

Molübdeeni nimetatakse üheks luude hoidjatest. Molübdeeni on vaja luukoe tekkeks ja arenguks, vereloomeprotsessideks, mitmete väävliühendite ainevahetuse korrastamiseks, kehavõõraid ühendeid kahjutuks muutmise süsteemide toimimiseks. Peamised molübdeeni sisaldavad toiduained on loomaliha, loomsed subproduktid, lehma- ja kitsepiim, austrid, kaunviljad, teraviljad, täisteraviljatooted, idandid, kookospähklid, melonid, kakaopulber, tumerohelised aedviljad (näiteks lehtsalat, spinat, mitmed kapsa teisendid). Aedviljade ja piima molübdeenisisaldus oleneb selle elemendi rohkusest pinnases.

Vitamiinid

A-vitamiin – aitab kaasa organismi kasvule ja arengule, intensiivistab oksüdatsiooniprotsesse nahas. Kui A-vitamiini on vähe, siis muutub nahk kuivaks ja karedaks. Ohutu kogus 3000 mg päevas.

Leidub: porgandis, kõrvitsas, aprikoosis, mangos, munades, maksas, spargelkapsas. E-vitamiin – osaleb naha hingamisfunktsioonis, on looduslik antioksüdant. Soovitatakse võtta koos A-vitamiiniga. Päevalille-, pähkli-, oliivi, sojaõõlis, pähklites, kookospähklis, tomatil, porgandil.

B1-vitamiin – tähtis süsivesikute ja valkude ainevahetuses: hernestes, spinatis, maksas, veise- ja sealihas, pärmis.

B2-vitamiin – suur osa rakuhingamises, osaleb valkude ja aminohapete ainevahetuses ning reguleerib seedetrakti tööd: munades, piimas, jogurtis, lihas ja kalas.

C-vitamiin – paljudel naha kroonilisi tõbesid põdevatel inimestel on nahas C-vitamiini mitu korda vähem kui tervetel. C-vitamiin osaleb süsivesikute ja valkude ainevahetuses, suurendab organismi vastupanuvõimet haiguste suhtes, reguleerib naha pigmentatsiooni ja palju muud. Porgand, tsitruselised, maasikad, must sõstar aga seda saab ka loomsetest allikatest: toored austrid, piim, praetud kanamaks. D3-vitamiin – aitab kaasa haavade paranemisele ja juuste kasvule, reguleerib naha niiskusesisaldust ning kaltsiumi, fosfori ja süsivesikute ainevahetust. päevas 10 minutit katmata näoga päevavalguse käes, siis saab vajaliku D-vitamiini doosi kätte. Foolhape ehk vitamiin B9 – reguleerib vereloomet, hoiab korras rasvainevahetust: spinatis, ubades, hernestes, päevalilleseemnetes.

Vitamiin PP ja B3 ehk nikotiinamiid – aitab ära hoida n.-ö. päikeseallergiat. maksas, südames, neerudes, kalas, piimas ja munades kui ka tomatites, porgandites, avokaados, pähklites ja seentes.

Pantoteenhape ehk B5-vitamiin – on kuulunud oma nahka taastavate omaduste poolest. Vananemisega pantoteenhappe hulk organismis väheneb: kõikides loomsetes ja taimsetes toiduainetes.

K-vitamiin. Varsseller meenutab pikki ja tugevaid luid. Seller ongi täis luukoe heaks terviseks olulist K-vitamiini ning kaltsiumi, magneesiumi, fosforit ja räni. Kas pole uskumatu, et luud sisaldavad protsentuaalselt umbes sama palju naatriumit kui seller? Kui menüüs pole piisavalt palju aluselist naatriumi, siis tõmmatakse see

kompensatoorselt välja meie luudest. Sööge isukalt sellerit ja hoidke oma luud tugevad!

Keharasva kiire kaotamise ajal on keelatud tarbida täistera(ka sepikut), puuviljamahla, hommikuhelbeid, spordijooke, looduslikke "tervislikke" rämpstoite, riisi(ka pruuni), kartulit, pastat, piima (sh sojapiima), tavalisi karastusjooke ja mahla. Dieetkarastusjookidega ettevaatust, sest suhkruasendajana kasutatav aspartaam võib kehakaalu mõjutada.

Pigem söö päris puuvilju(banaan, apelsin, greip, õun, kiivi) **samas teised laidavad puuvilju fruktoosi tõttu!** kaerahelbeid, punaseid ube, köögivilju(brokoli, rohelised oad, tomat, avokaado), maapähklivõid, pähkleid (mandlid), värsket kala(tilaapia, tuuni), kanarinda, punast liha, muna, kaneeli. Veinifanaatikutele on lubatud kaks klaasi punast veini, see ei paista dieedi efektiivsust mõjutavat. ??? Ühel päeval nädalas on lubatud süüa kõike, mida soovid, veel enam – see on lausa vajalik. Paradoksaalsel kombel aitab selline ühekordne hüpe kaloreite tarbimises kaasa keharasvade kaotamisele, hoolitsedes selle eest, et ainevahetus ei aeglustu kaloreite piiramise tulemusena. Alustades dieeti viis päeva enne oma soovitud "vaba päeva" näit. laupäeva, alusta dieeti esmaspäeval!

Äkiliseks kaalukaotuseks(u 3 kilo 3 päevaga) joo palju vett, söö vaid munavalget, kohupiima, juustuviil, brokolit, tee iga päev oma workout.

Hommikul sidrunivesi, vehi vähemalt 30 min, soovitavalt värskes õhus, HIIT,

Erinipid ehk 5Xhoia: 1. **hoia** käepärast kõrge valgusisaldusega esmaabi-toit: näit avokaado vm 2. **hoia** menüü ilma suurte muutusteta 3. **hoia** põhiosa toitu portsudena külmikus, tee eelnevalt valmis ja kombineeri neid igal toidukorral 4. **hoia** kiusatustest eemale, silma alt ära kommid jne 5. **hoia** oma söömisrutiini!

Head toidud aja võitmiseks(anti-aging): arbuus, mustikas, spinat, maisitõlv, bataat, lõhe kala, hiidahven, vikerforell, pistaatsia pähklid, kreeka jogurt, kaerahelbed, täistera, tume tooršokolaad, kaneel, kurkum, kanepiseemned, vadakuvalk, roheline tee, kohv, punane vein.

Ainevahetusele: tšilli, roheline tee, greip, läätsed, õun, kohv. Kaneel. Aga vältida kassia edasimüüjaid: Anatols - cassia; Santa Maria - cassia; X-tra(Prisma poodides) - cassia; Meira - cassia Latplanta - TSEILON, ehk Maximas müügil ohutum kaneel!

Hoidu: sooda (joogid), konserveeritud tomatipasta, vaakumpakis singiviilud, suhkruasendajad, margariin (ka valmistoitudes!), valmissalatid, pakipiim, hamburgerid, kartulikrõpsud, rafineeritud valge jahu ja saiad-pastatooted.

Minu tõlgitud variant ühelt kehakuju määramise saidilt:

"Oled täiuslik pirn: peamine kurvikas koht on puusad, samas talje ja õlad on palju väiksemad. Kuna puusad on kõige laiem koht, on sul piisavalt ruumi riietada ülaosa nii, et figuuri tasakaalust välja ei aja. Riietu julgelt õlapaelteta kleitidesse ja toppidese koos julgete aksessuaaride ja erksate puhvis õlapatjadega jopedesse-tagidesse kui soovid lisada aktsenti ja rõhutada. Plisseeritud seelik, mis algab vöökohalt ja langeb

kergelt üle puusade, rõhutab kumerusi. Head on ka alt laienevad teksad, mis lisab pikkust jalgadele kui sinna satub mõni juhuslik pilk.

Tagumiku toonitamiseks(märkisin selle kõige uhkemaks piirkonnaks): miski ei too tagumenti paremini esile kui liibuvad teksad. Haara paar liibuvaid teksasid kui on vaja kiirelt riideid, millega tõsta esile oma lemmikpiirkond. Liibuv õhtukleit on sama mõjuga, eriti kui julged minna avatud seljaga! Paar pikerguse kujuga kotsakingi rõhutavad veelgi tagapoolt.

Apteegisoovitused:

Kiudained on süsivesikud, mida leidub eeskätt värskest puu- ja köögiviljast ja mida tänapäevane toidulaud sisaldab rohke töötlemise tõttu vaid vähesel määral. Kiudained jaotuvad vees lahustuvateks, mis tekitavad paisudes täiskõhutunde, ja mittelahustuvateks, mis stimuleerivad soole peristaltikat. Kiudained viivad endaga soolestikust jääkaineid kaasa, kiirendavad raskestiseeditavate ainete liikumist seedetraktis ja täidavad prebiootikumi rolli ehk on soolebakteritele toiduks.

Maksa tegevust ja sapi eritumist soodustavad taimeekstraktid:

Nendeks on näiteks spargel, artišokk ja võilill. Sapp on maksa poolt toodetav nõre, mida organism vajab rasvade lagundamiseks. Artišoki ekstrakt muudab kolesterooli valemist, suurendades HDL (kõrge tihedusega lipoproteiin) ja vähendades LDL (madala tihedusega lipoproteiin) kolesterooli hulka.

Mõningast kasu võib olla ka L-karnitiini sisaldavatest preparaatidest.

L-karnitiin on aminohape, mida keha sünteesib maksas ja neerudes ning mida väljaspoolt saab eeskätt punasest lihast. Selle toimeid on mitu, aga kaalulangetamise seisukohast on olulisim L-karnitiini võime rasvade lagundamise tulemusena energiat juurde toota.

Rohelise kohvioletri ekstrakt

sisaldab suures koguses klorogeenhappeid, mis omavad antioksüdantseid omadusi. Klorogeenhape suunab keha energiat saama rasvadest, mitte süsivesikutest.

Rohelise tee ekstrakt on sarnaselt rohelisele kohvioletri ainevahetusprotsesse aktiveeriv toime. Eeskätt tõhustab rasvade metabolismi. Põhilised toimeained rohelise tee ekstraktis on katehhiinid ja flavonoidid. Lisaks omab rohelise tee ekstrakt põletikuvastaseid omadusi.

Kui rohelise tee ekstrakti kombineerida tšillipipra ja kroomiga, lisandub kaalulandamist soodustavaid toimeid veelgi. Tšillipira ekstrakt mõjutab lipiidide ja süsivesikute ainevahetust ja nendest saadud energia kasutamist. Kroom osaleb süsivesikute ainevahetuses ja on oluline vere glükoosisisalduse normaliseerimisel.

Arutelu all on **õunaäädika** kasutamise tulemuslikkus kaalu langetamisel.

Magu ja soolestikku ergutava ainenäe tõhustab see seedeprotsesse. Ühtlasi mõjutab õunaäädikas veresuhkrut ja aitab diabeeti ohjata. Õunaäädikat tablettide kujul leiab apteegist.

Kaalu langetamisel tuleb olla järjepidev ja kannatlik. Kiireid tulemusi pole loota, kuid mida aeglasem on kaalulangus, seda püsivam lõpptulemus. Ühes mõõduka füüsilise

koormuse ja tasakaalustatud toitumisega on igaühel võimalik tervema ja ilusama iseenda poole pööelda.

Lingid:

Seedehormoonid ja isu:

<http://www.tervisekool.ee/tervisekool/failid/File/opilasele/seedehormoonid%20ja%20isu.pdf>

Homotsüsteiini tekkimine organismis ja selle vältimiseks foolhappe ning

B-vitamiinirikkad toidud: <http://www.ajaveeb.alpinism.ee/?p=1367>

Uriinianalüüsi selgitus, ketokehade teke, referentsväärtused:

<http://synlab.ee/arstile/laboriteatmik/tulemuste-interpretatsioonid/uriini-ja-peitvere-uuringud/uriini-ribaanalüüs-u-strip/>

Kõik serotononiinist, noradrenaliinist jm:

<http://teadvusehuvi.blogspot.com.ee/2009/08/serotoniin.html>

Keharasvast: <http://www.maribel.ee/content.php?page=toitumine>

Adiponektiini vabanemine: <http://www.kaaluabi.ee/theories/food/rasvarevolutsioon>

Metaboolne sündroom, seos adiponektiiniga:

https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/metaboolne-sundroom/id-1086

Hormoonide tabel: http://lugedestargemaks.blogspot.nl/2014/11/hormoonid_21.html

Randel Kreitsbergi loeng hormonaalsüsteemist:

<http://www.zbi.ee/alo/loengud/pdf/endokriinsusteeim.pdf>

Rahutute jalgade e Willis Ekbomi sündroom:

https://et.wikipedia.org/wiki/Rahutute_jalgade_sundroom

Rauapuudusaneemia: olemus, tunnused ja meetmed selle raviks:

<http://www.tervisekool.ee/tervisekool/failid/File/kasulik%20teave/Aneemia%20Bianka%20Peetson.pdf>

Madal veresuhkrusisaldus: tunnused, olemus ja ravi:

<http://tervisekool.ee/tervisekool/failid/File/opilasele/Hüpoglükeemia.pdf>

Toidud, mida vihkame ent on tegelikult head:

<http://www.express.co.uk/life-style/health/405649/Hidden-benefits-of-the-foods-we-hate>

Erinevad rasvad:

<http://www.tervisekool.ee/tervisekool/failid/File/kasulik%20teave/Erinevad%20rasvad%20ja%20õlid.pdf>

Head rasvad: <http://www.toitumisnoustaja.com/2012/11/head-rasvad/>

D-vitamiin, piim, osteoporoos:

http://dSPACE.ut.ee/bitstream/handle/10062/14855/kull_mart.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Puu- ja köögiviljade koostis: <http://www.toitumine.ee/kampaania/5peotait/why.html>

Levinud müüdid toitumisel:

<http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/10-suurimat-toitumismuuti-mis-kiiremas-korras-ara-unustada-tuleb?id=73602047>

Toitumisnõustamise tuulesuunad:

<http://teadliktreening.com/puhta-toitumise-rape-olemus/>

Hullumeelsete dieedišarlatanide toodetest:

<http://www.indiatimes.com/health/tips-tricks/top-10-weight-loss-scams-revealed-235591-1.html>

Ketogeense dieedi ohud: <http://www.kaaluabi.ee/news/news/ketogeense-dieedi-ohud>

Ostunimekiri ja kõik muu kaalulangetamiseks:

<http://buduaar.ee/Article/article/marek-morozov-kas-soovid-olla-terve-kena-ja-energiline>

Kaalu ja mahu tabelid: http://toidutare.ee/tööriistad/targad_tabelid/D74B/

Triinu blogi: <http://buduaar.ru/Article/article/triin-kaotab-kaalu-ongi-koik-1>

Terve keha toit:

<http://www.kaarma.ee/files/sport/Terves%20kehas%20tervislik%20toit%20loengukonspekt.pdf>

Glükokeemiline indeks:

<http://hinetugi.onepagefree.com/?id=18524&onpagefree=50f3acb51a651b08c90c77b9bf7165b3>

Kaalulangetajate võitluse befit parim blogi: <http://riekeva.blogspot.com.ee>

Veel üks, retseptide ja treeningprogrammidega parim befit blogi:

<http://helentsik.blogspot.com.ee>

Tõhus workout 39 min: <https://www.youtube.com/watch?v=OC9VbwyEG8U>

Jim Stoppani dieting101:

<http://www.jimstoppani.com/home/articles/dieting-101?preview=>

Hoia-ära-nipid: https://www.youtube.com/watch?v=oCHwi_sdi5s

Viljade imelised omadused:

<http://toitumistarkus.ee/20-magusmahlase-vilja-haigustpeletavad-omadused/>

Hapendatud

toidud: <http://toitumistarkus.ee/hapukapsas-imeline-ravimtoit-mis-edestab-toidulisandeid-pika-puuga/>

Insuliinresistentsuse tekkemehhanism seoses ülekaaluga:

<http://paikesetoit.blogspot.com.ee/2015/05/prof-gpuschel-diabeedist.html>

Keha happesust tõstvad ja langetavad toidud:

<http://www.indiatimes.com/health/healthyliving/12-foods-that-you-didn-t-know-cause-acidity-and-some-useful-home-remedies-251554.html>

Üleminekueas naiste tervis:

<http://www.ammaemand.org.ee/wp-content/uploads/2012/12/Üleminekueas-naiste-tervis.-Made-Laanpere.pdf> ja tundemärgid: <http://www.naistearst.ee/?pid=15&sid=1502>

Perimenopausi vallandumise mehhanismid:

<http://epl.delfi.ee/news/melu/perimenopaus-naiste-okkiline-tee-menopausini?id=51098639>

Üleminek, östrogeen ja peavalu:

<http://www.34-menopause-symptoms.com/headaches-causes.htm>

Tervisepaketid, hinnakiri: <https://minu.synlab.ee>

Külmpressitud kookosõli:

http://umami.ee/toode/kulmpressitud-kookosoli/?utm_source=FB&utm_medium=post&utm_content=kookosõlitoode11retsepti&utm_campaign=020216külmkookosõli11retsepti

Isetehtud kookospiim:

<https://armastaennast.wordpress.com/2013/11/09/tee-ise-kookospiima/>

Chia seemned: http://www.hkhk.edu.ee/vanker/pahklidseemned chia_seemned.html

Veel chia jt supertoitude kohta:

<http://juuksedkorda.blogspot.com.ee/search/label/Superfoods>

Kurkum vürts: <http://eevarelli.com/16-pohjust-kasutada-kurkumit-iga-paev/>

Ceyloni kaneel, vähema kumariiniga:

<http://www.cinnamonvogue.com/cinnamoncommonuses.html>

Seller: <http://www.coffeetea.info/ee.php?page=news&action=article&id=656>

Pähklite tabel: http://toidutare.ee/toidust/toit_kui_ravim/5254/

Mikroelemendid:

http://ivesi.ee/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=13&lang=et

Hädas vale kaltsiumiga:

<http://toitumistarkus.ee/moned-motted-kaltsiumist-piimatoodetest-ja-osteoporoosist/>

Mis meid uinutab:

<http://tervis.postimees.ee/363260/viis-toiduainet-mis-parandavad-une-kvaliteeti>

LCHF for beginners: <http://www.dietdoctor.com/lCHF>

IF:

<http://www.collective-evolution.com/2015/02/05/why-restricting-your-eating-time-period-to-8-hours-will-transform-your-health-fitness/>

Paljud erideedid reas: http://dieedimaailm.blogspot.nl/2009_05_01_archive.html

Beeta-alaniin:

<http://www.flatoutjacked.com/supplements/beta-alanine-muscle-building-potential/>

Näide minu päevamenüüst 19.02.2016

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1c4x9c-rqGNezX6C6A4sZ_8Lgrw_G0wBETuFQQKKkOxo/edit#gid=498246732

Reede, 19.02.2016								
Homмикusöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal *	Rasvad, g *	Valgud, g *	Süsivesikud, kokku, g *	Küllastunud rasvhapped, g *	Kolesterool, mg *	Toidust Naatrium, mg *
Homмикukohv	170	44.6	1.52	1.67	6.05	1.04	3.87	45.2

Toidukord kokku	170	44.6	1.52	1.67	6.05	1.04	3.87	45.2
% päevast	-	4.42	2.44	4.77	7.2	4.44	4.96	2.4
Vahepala	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal *	Rasvad, g *	Valgud, g *	Süsivesikud, kokku, g *	Küllastunud rasvhapped, g *	Kolesterool, mg *	Toidust Naatrium, mg *
D-vitamiin, tilgad (tüüp 'Diafarm', 'Tervisepüramiid')	0.1	-	-	-	-	-	-	-
Oliivid, rohelised, konserveeritud, vedelikuta	21	26.1	2.67	0.189	0.924	0.376	-	473
Roheline tee, valmisjook	300	1.22	-	0.3	-	-	-	3
Toidukord kokku	321.1	27.3	2.67	0.489	0.924	0.376	0	476
% päevast	-	2.7	4.28	1.4	1.1	1.61	0	25.32
Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal *	Rasvad, g *	Valgud, g *	Süsivesikud, kokku, g *	Küllastunud rasvhapped, g *	Kolesterool, mg *	Toidust Naatrium, mg *
Kartul, keedetud soolata	57	43.6	0.0587	1.12	9.92	-	-	0.587
Brokoli, keedetud	75	27.7	0.243	3.73	3.65	-	-	5.59
Varsseller	60	9.29	0.12	0.66	2.16	-	-	64.2
Uba, punane, kuivatatud, keedetud	20	21.7	0.1	1.56	4.3	0.02	-	0.6
Tomat	109	20.6	0.229	0.763	4.03	0.0327	-	2.73
Kurkum, kuivatatud, jahvatatud	0.2	0.675	0.0198	0.0156	0.13	0.0062	-	0.076
Pomelo	145	58.2	-	1.16	13.9	-	-	1.45
Jõhvikad	15	4.25	0.105	0.06	1.02	0.015	-	0.135
Ploom, kuivatatud	30	66.2	0.18	0.69	16.4	0.03	-	0.6

Suitsuvorst	14	51.6	4.73	2.39	-	1.85	12.5	204
Toidukord kokku	525.2	304	5.79	12.1	55.5	1.95	12.5	280
% päevast	-	30.1	9.28	34.57	66.07	8.33	16.03	14.89
Vahepala	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal *	Rasvad, g *	Valgud, g *	Süsivesikud, kokku, g *	Küllastunud rasvhapped, g *	Kolesterool, mg *	Toidust Naatrium, mg *
Kookosrasv	6	53	5.99	-	-	5.19	-	-
Spinat	5	0.813	0.025	0.095	0.085	0.003	-	16
Oliiviõli, külmpressitud või kuumpressitud	10	88.3	9.99	-	-	1.43	-	-
Sepik	18	46.6	0.504	1.42	9.22	0.054	0.036	79.4
Toidukord kokku	39	189	16.5	1.52	9.3	6.68	0.036	95.4
% päevast	-	18.71	26.44	4.34	11.07	28.55	0.05	5.07
Õhtusöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal *	Rasvad, g *	Valgud, g *	Süsivesikud, kokku, g *	Küllastunud rasvhapped, g *	Kolesterool, mg *	Toidust Naatrium, mg *
Kitsejuust, R 30%, kõva	15	56.8	4.88	3.36	0.015	3.26	14.1	114
Suitsuvorst	49	181	16.6	8.38	-	6.47	43.7	715
Tšillipipar, värske	15	7.27	0.03	0.3	1.43	-	-	1.05
Maapähklivõi	24	152	12.9	5.42	4.78	2.57	-	84
Hommikukohv	170	44.6	1.52	1.67	6.05	1.04	3.87	45.2
Vesi	400	-	-	-	-	-	-	19.6
Toidukord kokku	673	441	35.9	19.1	12.3	13.3	61.6	979
% päevast	-	43.66	57.53	54.57	14.64	56.84	78.97	52.07
Kokku	1728.3	1010	62.4	35	84	23.4	78	1880

* - antud toitaine tulemused ei ole täpsed või on puudulikud kuna arvutuskäigus on vähemalt üks toit, kus on antud toitaine väärtus määramata.

Toidukord	Energia (sh kiudaine d), kcal *	Süsivesik ud, kokku, g *	Rasvad , g *	Valgud, g *					
Hommikusöök	44.6	6.05	1.52	1.67					
Vahepala	27.3	0.924	2.67	0.489					
Lõunasöök	304	55.5	5.79	12.1					
Vahepala	189	9.3	16.5	1.52					
Õhtusöök	441	12.3	35.9	19.1					
Muu toidukord	-	-	-	-					
Kokku	1010	84	62.4	35					
Osakaal päevasest energiast*	100%	32.4%	54.1%	13.5%					
Toitumissoovitus: Süsivesikud 50-60%, Rasvad 25-35%, Valgud 10-20%		Naised 31-60a, 2015 koos kalkulaatori tulemusega 48a Naine							
Päeva jooksul saadud energia: 1010 kcal									
Päeva jooksul täiendavalt vajaminev energia: 767 kcal									
Soovituslik päevane energiakogus: 1777 kcal									

Olulised näitajad...

Rasvad moodustasid päeva jooksul saadud energiast 54.1%*. Kuna rasvade liigtarbimine põhjustab liigset kehakaalu, on kasulik hoida nende osakaal 25 - 35%.

Küllastunud rasvhapped moodustasid päeva jooksul saadud energiast 20.3%*. Kuna küllastunud rasvhapete järjepidev ületarbimine mõjub ebasoodsalt südame-tervisele, on kasulik hoida nende osakaal ca 10%.

Süsivesikud moodustasid päeva jooksul saadud energiast 32.4%*. Kuna süsivesikute peamiseks ülesandeks on organismile vajaliku toiduenergia andmine, on kasulik hoida nende osakaal 50 - 60%.

Tarbisid kaltsiumi 410mg. * Kaltsiumi peamiseks funktsiooniks on koos fosforiga luukoe moodustamine, seetõttu on kasulik päevas tarbida ca 800mg.

Soovitused...

Järgmiste päevade jooksul eelista neid toite, et saaksid vajaliku koguse hetkel menüüs puudujäävatest toitainetest: Süsivesikud: riis, tatar, makaronid, täisterasai, rukkileib, kartul, puuvili Kaltsium: piim ja piimatooted (sh juust), kala, kaunviljad, pähklid, tumerohelised köögiviljad

Järgmiste päevade jooksul väldi järgmisi toite, et hetkel menüüs liigselt sisalduvad toidained saaksid tasakaalu: Rasvad: määnderasvad (või, margariin), kõrge rasvasisaldusega piimatooted (nt. juust, juustumäärded, majonees), rasvane liha (eemalda kanalt nahk, lihalt nähtav pekk), kondiitritooted

Küllastunud rasvhapped: määnderasvad (või, margariin), kõrge rasvasisaldusega piimatooted (nt. juust, juustumäärded, majonees), rasvane liha (eemalda kanalt nahk, lihalt nähtav pekk), kondiitritooted

©NutriData toitumisprogramm, versioon 5, Tervise Arengu Instituut, www.nutridata.ee, 2016.