



Selline võib välja näha kiviaja dieedi järgija lõunasöök.

esmult hambad sisse lüüa. See suurendab seemnete võimalust jääda puruks närimata ja kasvatada uusi puid.

Nüüd vaatame teravilja. Ka seal on seemnel täita tähtis ülesanne – jätkata taime elutsükli. Samas on nad maal palju lähemal – rohtja kõrre otsas. Nad on igale potentsiaalsele sööjale, kes mööda juhtub jalutama, kergesti kättesaadavad. Nad sisaldavad palju energiat, et anda seda edasi uutele taimedele. Teravilja seemned on ahvatlev toit, nende kestad pakuvad vähe kaitset.

Sellepärast on teravili täis laetud toksilisi proteiine – ensüümitõkesteid ja lektiine –, et sööjaid peletada.

Kui toitu kuumutada, suurem osa neist aineist laguneb, aga mitte kõik.

Ka oad sisaldavad nimetatud aineid. Kartulis leidub ensüümitõkesteid, lektiine ja lisaks veel glükoalkaloidide.

### Ettevaatust, lektiinid!

Paleoliitikumi dieedi teoreetikute hinnangul võivad teraviljast-kartulist-ubadest saadavad lektiinid viia muude hädade kõrval autoimmuunhaigusteni. Lekiinid häirivad rakkude normaalset

toimimist, tekitades organismis segadust. Nõnda petavad mõned lektiinid immuunsüsteemi ekslikult arvama, et organismis on sissetungija ja aktiveerivad immuunsüsteemi ebakohaselt.

Korrast ära immuunsüsteemil on samas raske ära tunda ja kahjutuks teha tõelisi ohustajaid, mille vastu oleks vaja võidelda.

Lekiinidel on ka teisi rolle peale seemnete kaitsmise – näiteks ubades toimivad lektiinid nagu liim, et võimaldada lämmastikku siduvatel bakteritel “kleepida” end taimejuurtele. Palju lektiiniperekondi on leitud ka loomsetes kudedes, kuid nendega on inimesed kohanenud toime tulema, nii nagu seemnetest toituvad linnud on evolutsiooni käigus kohastunud sealsete lektiinidega.

Lekiinid avastati rohkem kui 100 aastat tagasi, kuid siiski on palju küsimusi nende kohta seni veel vastamata.

### VIVIKA VESKI

Allikas: [www.paleodiet.com](http://www.paleodiet.com), [www.earth360.com](http://www.earth360.com), [lowcarbdiets.about.com](http://lowcarbdiets.about.com), Wikipedia

### TASUB TEADA

## Mida süüa, millest hoiduda

### Koopamees sööb

- liha
- kala
- munad
- puuvili
- köögiviljad
- juurvili
- pähklid

### Koopamehele ei sobi

- teravili: leib-sai, makaronid
- kaunviljad
- kartulid
- piimatooted
- rafineeritud suhkur
- sool
- maapähklid

Osa paleoliitikumi dieedi propageerijaid lubab mõõdukas koguses juua ka teed, kohvi ja alkoholi.