



tamatu osana hommikurituaalide hulka ja aitab reibas püsida pikaleveninud tööpäevadel. Kui kohv maitseb, võib seda rahulikult lubada endale 2–3 tassi päevas. Kes aga armastab rohkem juua, sellel tuleks arvestada ka kofeiini kõrvaltoimeteaga nagu näiteks südamepekslemine, unehäired ja närvilisus.

Karastusjoogid – vahelduseks

Karastusjoogid sobivad rohkem mõnulemiseks ja need ei puudu paljude inimeste pidulaualt. Karastusjooke ei pea endale keelama, kuid tuleb osata piiri pidada, kuna karastusjoogid sisaldavad rohkesti suhkrut.

Eesti toidusoovituste põhjal ei tohiks lastel ja väikese energiavajadusega täiskasvanutel (alla 1900 kcal päevas) sahharoosist saadava suhkru osa toiduenergiast ületada 10%, arvutuslikult on see umbes 50 grammi.

Võrdluseks võib tuua, et klaas (250 ml) Coca-Colat sisaldab 27 grammi suhkrut, kuid ka klaas mahla sisaldab suhkrut umbes sama palju.

Lapsed on suurimad maiasmokad ja karastusjookidega liialdades võivad nende päevad muutuda liiga suhkrurohkeks.

Aga kui magus jook meeldib, siis liigse suhkru vältimiseks võib valida suhkruasendajaga karastusjoo- gi. Kõige kasulikum on loodusliku suhkruasendaja steevia lehtedest valmistatud steviosiid.

Joogi maitset see ei muuda ja samuti ei ole vaja karta liigset suhkrut.

Toiduainete määrgistamise süsteemis (GDA) on suhkrut sisaldavatel kaupadel toodud eraldi välja suhkrusisaldus portsjoni kohta ning mitu protsenti see moodustab päevasest kogusest.

Selle järgi on lihtne endale sobivat kogust arvestada. Seega on magus jook maiustamiseks ja igapäevasesse menüüsse vahelduse toomiseks.

Mahlajoogid – pigem toiduks

Mahl ja mahlajoogid on mõlemad tervislikud vitamiinide, antioksüdantide, süsivesikute ja mineraalainete sisalduse poolest. Kuid paljudele üllatuseks võib mahlas olla sama palju suhkrut kui karastusjookides. Osade mahlade puhul

isegi rohkem. Eriti palju lisatakse suhkrut nektaritele ja mahlajookidele. Seega on soovitatav juua täismahla ja sellest ise vastavalt maitsele lahjemat jooki valmistada.

Köögiviljamahlade toiduenergia on poole väiksem kui puuviljadel või marjadel, sest nendes on vähe suhkruid. Köögiviljamahlad sisaldavad rohkesti mikrotoitaineid ja pigmente lükopeeni ning beetakaroteeni, mida on eriti tomati- ja porgandimahlas. Köögiviljamahlad ergutavad seedeelundite tegevust, hoides seedimise kontrolli all.

Energiajoogid – erandkorras

Energiajoogid sisaldavad suhkrut ja umbes sama palju kofeiini kui üks tass kohvi (80–90 mg), aga kofeiinisaldus võib olla ka hulga suurem. Seetõttu tuleks alati hooliga lugeda joogi koostisosi ja jälgida joodud koguseid.

Energiajook ei ole laste jook. Mida noorem ja ebaküps on organism, seda enam tuleb vältida liigset toniseerimist. Laste närvisüsteem on veel ebaküps ja energiajoo- gid võivad põhjustada ülemäärast erutuvust, südamepekslemist ja unehäireid. Samuti ei tohiks energiajooke juua koos alkoholiga, kuna koos tarbides suurenevad joobenähud.

Aga igapäevaelus tuleb ikka ette, et mõnel päeval on vaja teha oma toiminguid mitte väga värskena. Sellisel juhul võib varuks olla ka väike “energiapomm”!

MAI MASER

toitumisteadlane

