

Kas hakata taimetoitlaseks?

REPRO

Minu sõbranna sööb nüüd ainult taimetoitu ja soovib seda mullegi. Kas taimetoit on tõesti parim?

Vastab
NAOMI LOOGNA
professor

Taimetoitlust nimetatakse ka vegetaarluseks ehk vegetarismiks. Taimetoitlane tarbib kestvalt toiduks ainult taimi ja taimse päritoluga toiduaineid (teravili ja teraviljasaadused, köögiviljad, puuvili, marjad, mesi ja suhkur). Vegetaarlase menüüs ei ole loomseid saadusi ega ka seeni.

Vegetaarlaste menüü ei ole siiski ühesugune ning seepärast jagunevad nad alarühmadeks. Neist näiteks vegaarid toituvad vaid juur- ja puuviljadest, kaunviljadest, teristest, pähklitest ja seemnetest.

Fruitariaanid söövad ainult värskeid ja kuivatatud puuvilju, pähkleid ja oliiviõli.

Laktovegetaarlastel ja ovovegetaarlastel pole täielikult taimetoitlased. Nad söövad lisaks taimetoidule ka piima, piimatooteid ja mune.

Juba A. Paldrock ja A. Audova pöörasid oma kaheköitelises raamatus "Loomulik ravimisõpetus", mis ilmus 1931. aastal, suurt tähelepanu toitumisele, eelistades ja propageerides Eestis taimetoitu.

Inimeste kaugete esivanemate ahvide toit oli ja on puuvili, marjad, mitmesugused seemned, pähklid jne.

Inimeste eellased tarvitasid peale taimetoidu ka linnumune, putukaid, ämblikke ning kui õnnestus mõni väiksem loom tabada, siis harva ka liha.

Söödi kättesaadavaid toite

Toitumine sõltub toiduainete kättesaadavusest, nende tootmise tasemest, ühiskonna jõukusest ja väljakujunenud toitumistavadeist.

Kui õpiti küttima, muutus toitumine tublisti, sest hakati sööma jahiloomi. Kui hakati tegelema põl-



lundusega, söödi peamiselt seda, mida kasvatati.

Mitmesaja aasta vanuste sääreluude uurimise põhjal tegid Tallinna Ülikooli teadurid kindlaks, mida meie esivanemad aastasadu tagasi söid. Keemilised analüüsid näitasid, et Viljandimaa külainimesed söid peamiselt teravilja ja muud taimetoitu.

Pärnu linlaste toidulaud oli mitmekesisem, sisaldas ka liha ja mereande. Liha söömisele viitas eelkõige suurem tsiingi ja vase sisaldus inimeste luudes.

Toidulaud olgu mitmekesine

Inimese hambad sarnanevad kõige enam inimahvide hammastega ja ei sarnane rohusööjate loomade ega kiskjate omadega.

Tervisliku toitumise seisukohalt on taimetoitlus ebasoovitav. Kauakestev taimetoitlus võib tekitada terviseprobleeme, näiteks D- ja B₁₂ vitamiinide vaegust, raua, koobalti ja tsiingi puudust, kuid ka häireid kaltsiumsoolade omastamisel. Välja võib kujuneda mõningate aminojaharvhapete osaline defitsiit.

Taimetoit on kahjuks ka kalorivaene. Seega peab seda tarbima suuremates kogustes. Nii saab sööja toiduga rohkesti kiudaineid, mis läbivad tema seedekulglu kiiresti ja seetõttu osa toitainete ei jõua imenduda. Nii langeb imendunud toitainete kehaomaseks muutmise suurem koormus maksale ja neerudele. Muutused organismis tekivad aeglaselt ja varjatult.

Absoluutne taimetoitlus ei sobi lastele, samuti naistele raseduse ja rinnaga toitumise perioodil.

Et toitumine oleks tervislik, peab arvestama inimese individuaalseid vajadusi olenevalt east, soost ja töö või tegevuse iseloomust.

Toit olgu küllaldase kalorsusega, sisaldagu sobivas vahekorras ja koguses kõiki vajalikke toiduaineid. Näiteks valgu defitsiit pidurdab lastel kasvu ja arenemist, täiskasvanutel väheneb vastupanuvõime haigustele.

Toit olgu mitmekesine. Alustage söömist toorsalatist, mida peaks olema vähemalt pool taldrikule tõstatud toidukogusest.

Kindlasti vältige rasva- ja soolrohkeid kiirtoite ning ülesöömist.