



# Valkude jõud

Et olla suur ja tugev, tuleb süüa palju liha – see on populaarne uskumus. Siiski leidub ka mitmes muus toidus rohkesti valku.

**V**algud on eluliselt tähtsad, sest sisaldavad aminohappeid – ehituskive, mida meie keha kasutab, et üles ehitada ning säilitada nii lihaseid kui ka teisi kudesid. Lapsed vajavad proteiini ehk valku, et kasvada, ja täiskasvanud, et uuendada oma rakke.

Kristlik läänemaailm on tavatsenud pidada hilistalvel paastu – st loobuda vastlapäevast kuni lihavõteteni lihasöömisest. Kasina menüü esmane põhjus võis küll pigem peituda asjaolus, et liha sai selleks ajaks lihtsalt otsa. Siiski väidavad mitmed toitumispetsialistid, et tervisele on kasulik lihasöömist aeg-ajalt piirata. Valku vajab keha aga ka lihavaesel ajal.

Valkudest saame me vähemalt kolmandi-

ku loomsest toidust – lihast, kalast, munadest ja piimatoodetest. Samas toitub suurem osa maailma elanikkonnast põhiliselt taimedest – teraviljast, pähklitest, seemnetest, kaun- ja aedviljadest. Need on ka nende peamine või ainuke valguallikas.

Lääne rahvad on hinnanud kõrgelt just loomset valku, sest see sisaldab valmiskujul sobivas vahekorras aminohappeid ning rohkesti B<sub>12</sub>-vitamiini, rauda ja tsinki. Ometi võib ka erinevaid taimseid valke päeva jooksul kombineerides koostada hästi tasakaalustatud menüü. Samal ajal saab taimedest piisaval hulgal vajalikku kiudainet.

TARGU TALITA

## Valgurikkad palad lihata:

- küpsetatud oad täisteraleiva või -saiaiga,
- krevetid salatid ja võileival,
- piimatooted,
- maapähklivõi täisterasaial.

## Rikkalikumad valguallikad

- Lahja loomaliha, linnuliha ja valge kala.
- Munad – piirduge kuuuga nädalas, et mitte tõsta vere kolesteroolisisaldust.
- Piimatooted: juust, piim, koor, jogurt.
- Pähklid – need on samas ka rasvarikkad.
- Kaunviljad: oad, herner, läätsed.
- Teraviljad: nisu, rukis, kaer, oder, riis.
- Kõrvitsa-, päevalille-, seesamiseemned.
- Juurviljad sisaldavad valku vähe, kuid see on väärtuslik.



## Nippe ilmailmast

● Majoneesi ei kasutata ainult salati valmistamiseks! Et juuksed säraksid, hõõruge pähe tassitais majoneesi. Peske see 20 minuti pärast šampooni ja veega maha.

● Kohvipaks aitab tugevdada küüsi ja ravida (jala)seent. Hoidke sõrmeotsi kergelt jahutunud kohvipaksus. Tehke seda mitu päeva järjest.

● Apelsinivann aitab tõsta naha toonust ja parandada meeleolu. Kuivatage apelsinikoored, peenestage ja valage üle oliiviõliga. Laske paar tundi seista, siis kallake tõmmis sooja vannivette. Juba pärast mõnda minutit vees lebamist muutub nahk õrnemaks ning meel rõõmsamaks.

● Kui teil on probleeme habraste küüntega, tehke neile kord nädalas 10-minutilise vann taimeõlist ja õunaäädikast (1:1). Seejärel hõõruge küünevallile jõhvikamahla. Kui teete seda regulaarselt, on küüned juba kuu aja pärast tugevamad.

● Kui teil on rasune näonahk, saate abi õunast. Võtke kooritud õun, lõigake kuubikuteks ja keetke väheses piimas. See mass kandke näole, 20 minuti pärast peske see külma veega maha.

● Kuiva nahka aitavad kapsalehed. Keetke paar lehte vees pehmeks, niisutage toiduõliga ning asetage näole ja kaelale. 20 minuti pärast puhastage neid kohti sooja kummelitõmmisega.

● On naisi, kes ei kammigi oma juukseid kogu päeva jooksul, kartes rikkuda soengut. Vale! Nende kammimine kutsub esile verevoolu peanahka, eemaldab juustest tolmu ning aitab ühtlaselt ladestuda rasvainetel. Tulemus – juuksed muutuvad säravamaks ja elastsemaks. Kammige neid igas suunas juurtest otsteni. Ärge kasutage metallharja!

● Kui teid piinab unetus, ärge haarake kohe tablettide järele! Asetage linasest või puuvilllasest riidest padjapäätüri sisse humalakäbisid, peenestatud melissi- ja kuivatatud roosilehti. Selline aromaadne padi kõrvaldab ka peavalu, annab oivalise enesetunde ning aitab uinuda. Padja sisu vahetage kord 3 kuu jooksul.

Tõlkinud ENE JÄRV