



DEPOSITPHOTOS.COM

ABIKS TOIDUST KIRJUTAJAILE EHK TOITUMISALASTE MÕISTETE AABITS



TAGLI PITSI, Tervise Arengu Instituudi toitumisekspert

Kas toiduained, toitained ja toidu lisaained võib ühte patta panna? Mis eristab juur- ja aedvilju? Toitumisalaseid mõisteid ja nende kasutamist aitab lahti seletada toitumisekspert Tagli Pitsi. Alustuseks lugejaile väike ülesanne: loe läbi järgnev lõik ja proovi kokku lugeda, mitu sisulist viga leiad.

Puu- ja juurviljad nagu näiteks õunad, pirnid, porgandid ja kapsad ning nendest valmistatud salatid on kõige tervislikumad ja kasulikud toidud ja toiduained, milles on palju kiudaineid, vitamiine ja mineraale, kuid mahlu tasuks vältida, sest neisse on lisatud

palju suhkrut, mistõttu annavad nad palju kaloreid. Kõige ebatervislikumad ja kahjulikumad on aga rämpstoid kartulikrõpsud ja sellised toitained, millele on lisatud toidulisandeid ja mis seetõttu on tervisele väga ohtlikud.”

Neisse kahte lausesse on korjatud kokku levinuimad vead, mida toidust ja toitumisest rääkides kõige sagedamini tehakse.

Mitu viga leidis? Hakkame koos otsast peale lugema.

Mis kasvab maa all ja puu otsas

Seda, mis on juurviljad, õpetatakse meile juba maast-madalast. Need on väike osa köögiviljadest, mille söödav osa on maalune paksend, kõnekeeles juur. Juurviljade hulka kuuluvad näiteks porgand, peet, redis, kaalikas, pastinaak, juurseller, must rõigas. Kahjuks tuleb enamikust kauplustest osta puu otsas või maa all kasvanud tomati- ja lehtsalatijuurt, kui uskuda suuri silte kirjaga „Puu- ja juurviljad”. Kartul, millel sööme mugulat, ei kuulu aga kindlasti juurviljade alla ning toitumise mõis-