

# Sõõm värsket köögiviljamahla võib teha imet

Energiat annavad köögiviljamahlad vähe, kuid neis sisalduvad toitained on kõik ääretult olulised.

**A**iapidajatel, kel head hoidlad, on köögivilju küllap veel piisavalt. Need ootavad söömist ja mahlaks pressimist.

Tervisliku toitumise poole püüdlejad joovad puuvilja-marjamahlu hea meelega, aga köögiviljadest mahu vähe. Olgu see tehtud kummast tahes, parim on selline, mida joomes värskelt, kohe pärast valmistamist.

Tänapäeval on mahlapresside valik poes suur ja hinnaklassist leiab samuti taskukohast. Kes on soetanud koduse mahlapressi, on teinud õige sammu. Vahe kodus valmistatud ja poes müüdate mahlade vahel on suur.

Poemahlad on tööstuses läbinud mitmed etapid, nii et nende töötlemise ja konserveerimise käigus on hävinud üle 40% bioloogiliselt aktiivsetest ainetest.

Kodus saab valmistada värsket mahla (koos viljalihaga) vastavalt vajadusele. Nii saame köögiviljadest kätte vitamiinid, mineraalained, ensüümid jm toitained.

## MAHLAS ROHKEM KUI SALATIS

Muidugi on värsket köögivilja igal moel kasulik. Kuid et sealte vajalikke toitaineid kätte saada, peab üsna suuri koguseid toorelt ära sööma.

Mahlast saab rohkem vitamiine ja mineraalaineid kui salatist, sest nende kontsentratsioon on mahlades suurem. Nii on pooles klaasis porgandimahlas karotenoidide, st A-vitamiini eelvitamiini rohkem kui 450 grammis toorestes porgandites. Pool klaasi mahla on paras korraga ära juua. Proovige aga süüa pool kilo porgandit ja nii mitu korda päevas!

Mahlad seduvad kiirelt, organismil ei ole vaja kulutada selleks palju energiat. Neid võime juua suuremal hulgal,

jaotatuna päeva peale, põhjustamata endale seedehäireid.

Paljud vitamiinid, värvained on organismile kättesaadavad üksnes mahladest, kuna pressimise käigus purustatakse köögivilja kiudaine ja koed.

Loomulikult ei pea kõrvale heitma toorsalateid või tooreste köögiviljade närimist – eriti lapsed –, kuid mahlu võiks samuti juua.

## KÖÖGIVILJAMAHLAD RAVIVAD

Köögiviljamahlad omavad kindlat kohta rahvameditsiinis, organismi turgutamisel pärast raskeid haigusi või pikemat antibiootikumide ravikuuri.

Mahlad hoiavad organismi tugeva ja on haigusi ennetava toimega. Just praegu on õige aeg end mahladega turgutada, et mitte haigestuda grippi.

Milline mahl on parim? Neid on raske pingeritta panna, sest kõik tugevdavad organismi omal moel. Parimateks võib lugeda mahlu, mis sisaldavad enim organismi kaitsvaid antioksüdante. Neist tähtsaimad on karotenoidid (A-vitamiini eelvitamiin), flavonoidid, C-, E-, B-grupi vitamiinid ja paljud mineraalained (kaalium, kaltsium, magneesium jt).

Väga olulised on värvipigmendid, mis samuti tegutsevad antioksüdantidena, aidates kahjutuks muuta organismi sattunud ohtlikke ühendeid.

Nii näiteks sisaldavad erkrohelised köögiviljad rohkesti rauda, karotenoidide; punast värvi köögiviljad – peet, redis, tomat – on rikkad antioksüdantide ja bioaktiivsete ainete poolest; kollastes ja oranžides köögiviljades on palju karotenoidide.

Köögivilja toormahlad sisaldavad ensüüme ehk fermente (keerulised orgaanilised ühendid), mida leidub üksnes elavates organismides. Kuumutamisel

üle 60 kraadi need lagunevad. Ensüümid soodustavad seedimist, tagavad organismi normaalse talitluse, taastavad rakke, aitavad omastada toitaineid ning annavad jõudu lihastele.

Osast köögiviljadest valmistatakse mahla üksnes ravi eesmärgil, nagu kartulist mao- ja kaksteistsõrmikuhaavandi raviks või kurgist liigse vedeliku väljutamiseks. On haigusi, mille raviks sobivad mitmed köögiviljamahlad või segud nendest.

Alljärgnevaid mahlu võiks raviotsustarbel juua kaks kuni kolm korda päevas.

● Artriit: porgandi-, spinati-, peedi- ja sellerimahla.

● Südamehaigused: kõrvitsa-, porgandi-, peedi-, tomati-, kurgi-, spinati- ning kapsamahl.

● Allergia: porgandi-, peedi-, kurgi- ja spinatimahla.

● Astma: porgandi-, selleri- ning redisemahl.

● Pahaloomulised kasvaja: porgandi-, kapsa-, spargelkapsa- ja lillkapsamahl.

Kodus joogiks või raviks valmistatud köögiviljamahlu tuleb alati lahjendada veega, enamasti piisab suhtest 1 : 1.

Järgnevalt teeme juttu olulisimatest kodumaistest köögiviljadest, mis praegu keldris hoitakse ja mida piisavalt saada ka poest või turult.

## PORGAND

Porgandi toormahlaks sobivad terved, karged, võimalikult tumedavärvilised porgandid. Poolest kilost hoolikalt harjaga pestud porganditest saate umbes 280 ml mahla, kui valmistate mahlapressiga.

Porgandi toormahla joomine puhastab organismi, aitab väljutada üleliigset vedelikku, võtab maha vaimsed pinged, parandab silmanägemist, ravib põ-



SVEN ARBET