

peenralt

sisaldust kalatoidus. Ma ei tea, kas meil seda tehakse.

Kuid tiikides kasvatatud kalad peaksid olema puhtamad kui meres. Balti meri on teadupärast väga aeglasel isepuhastusvõimega, vesi vahetub seitsme aastaga. Sinna on jõudnud nii põllumajanduses kui tööstuses kasutatavaid/toodetud mürke, mis paratamatult jõuavad kaladesse ja nende kaudu inimese toidulauale. Rootslased ei soovita näiteks süüa suuri räimi, kes on kaua elanud ja endasse palju dioksiine kogunud.

Tore oleks, kui saaksime suvel kõik väärtusliku nii-öelda ette süüa, et energiat jaguks ka talveks.

Paraku vitamiine oma kehasse ette koguda ei saa. Aga pange marjad sügavkülma! On valearvamus, et toormoos säilitab vitamiine. Tegelikult mida rohkem te neid marju purustate ja segate, seda suurem on õhu juur-

depääs, mis omakorda hävitab C-vitamiini.

Suvisel grillihooajal tahaks aga eriti hoiatada kõrbenud liha söömisest. Rasva kõrbenemisel tekivad organismile ülikahjulikud kantserogeensed ühendid.

Milline on pääsetee?

Kõige tervislikum on süüa mahe-dalt toodetud toitu. Aga me ei saa alati mahe-toitu kätte ja see on kallis. Sestap tegutsegem mõistlikult ja hajutagem riske! Ehk siis – ärge sööge päevast päeva ühte ja sedasama toitu. Võimalikult mitmekesiselt süües hajutategi toidust tulenevaid terviseriske.

Me ei saa lakata hirmude pärast elamast. Peske lihtsalt hoolega kõike letilt ostetut, aga ei tee paha, kui peenralt nopitud salati ja muu roheli-segi voolava vee alt läbi lasete.

KAJA PRÜGI



Salat kogub endasse suurel hulgal nitraate. Mõni aeg tagasi tehtud uurimuse kohaselt sisaldas Eestis kasvatatud tomat 41 mg/kg, kartul 57 mg/kg ja kapsas 302 mg/kg, lehtsalat aga koguni 2160 mg/kg.

Pansool – tervis ja hool!

PANSOOL on maailma tuntuim mineraal-sool, milles on 43% vähem tervisele kahjulikku naatriumit. PANSOOLAS on osa naatriumist asendatud kaalium- ja magneesiumsooladega, mis mõjuvad soodsalt südame- ja veresoonekonna tegevusele ning soodustavad vererõhu alanemist.

- Hea maitsega sool
- Rohkesti kasulikke mineraalaineid
- Sisaldab kaaliumit ja magneesiumit

ÜRDIPANSOOL on aromaadne ürdimineraal-sool.

Ainult 34% soola ja valik ürte - petersell, basiilik, sibul, majooraan, tüümian, sellerijuur, rosmariin, küüslauk.

Müügil kõikides hästavarustatud kauplustes. Maaletooja: AS Oriola



PAN SOOL

