

**Annely Sootsi Koolituse Tervisekool**

# **Tervislik kaalutõus**

**Nõustaja lõputöö**

**Laura Paju**

**Tartu 2012**

## **SISUKORD**

<b>Sissejuhatus.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Soovitused tervislikuks kaalutõusuks.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1. Tervisliku kaalutõusu põhimõtted.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Toidud, mida eelistada.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Toidud, millest hoiduda.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Tervisliku kaalutõusu menüü.....</b>	<b>10</b>
<b>3. Arutelu.....</b>	<b>16</b>
<b>Kokkuvõte.....</b>	<b>18</b>
<b>Kasutatud kirjandus.....</b>	<b>19</b>
<b>Lisa 1 Valgurikaste toitude Top 24.....</b>	<b>21</b>

## Sissejuhatus

On keeruline toituda ühest küljest tervislikult ja samal ajal kaalus juurde võtta. Enamasti tingib tervislikule toidule üleminek – glükeemilise koormuse järgimine, taimse toidu osakaalu suurendamine, tervislike rasvade kasutusevõtt – pigem kaalulanguse kui selle tõusu. Kuid mitmetel juhtudel on vajalik tervisliku toidu abil kaalus juurde võtta: see on iseäranis oluline sportlaste ja suurenenud füüsilise aktiivsusega isikute puhul, rasedatel, ainevahetushäirete, stressi ja haigustest taastumise korral.

Käesoleva töö kirjutamise tingis praktiline vajadus tervisliku menüü järele, mis võimaldaks kaalus juurde võtta. Viimastel aastakümnetel on avaldatud mitmeid tervisliku toidu soovitusi kaalulangetajatele (Holford 2007, Cannon 1984, Flegal KM jt 2001), kuid tervisliku kaalutõusu menüüsid töö autorile teadaolevalt praktiliselt avaldatud polegi.

Leidub mitmeid põhjuseid, miks tervislikke kaalutõusu menüü koostamise põhimõtteid siiani niivõrd vähe avaldatud on. Kaalus juurde võtmiseks on siiani soovitatud peamiselt loomse valgu ja piimatoodete hulga tõstmist ning suhkrurikaste vahepalade lisamist toidusedelisse (Gee jt 2008: 559, Jetwig 2011). Tervisliku kaalutõusu menüü koostaja seisab raskuse ees – kuidas tõsta tervisliku toiduvalikuga kaloraaži selliselt, et see aitaks kaalus juurde võtta? Tervisliku toidu menüüid on enamasti madala või keskmise kaloraažiga, neis välditakse liigset loomset valku ning piimatooteid (Holford 2007).

Tervisliku kaalutõusu menüü koostamisel oli mulle eeskujuks P. Holfordi ja S. Lawsoni raamat „Optimaalne toitumine enne rasedust, raseduse ajal ja selle järgselt“ kus avaldatud kolme päeva menüü on kaalutõusuks sobiva kaloraažiga ning vastab kaasaegsetele tervisliku toidu soovitustele (2007: 112-118). Portsjonite arvestamisel võtsin aluseks Ameerika Dieedi Assotsiatsiooni (ADA) ja Ameerika Diabeetikute Assotsiatsiooni välja töötatud Tervisliku Valiku Süsteemi (Murray jt 2005). Kaalutõusu menüü koostamisel lähtusin 2500-kalorilisest omnivoori dieedist. Arvestades asjaolu, et keskmisel tavatoidul oleval inimesel on soovitav tarbida 2050 kalorit päevas, tuleks kaalu tõstmisel päevas

lisada vähemalt 300-500 kcal (TAI 2006), alakaalulistel 1000-1500 kcal (Gee jt 2008:559). Oma töös üritan välja selgitada, missugused on võimalused kaloraaži tervislikul moel tõsta ja milliste toiduainete osakaalu suurendamise kaudu see toimuma peaks.

Üheks võimaluseks, kuidas teha kindlaks vajadust kaalus juurde võtta, on arvutada välja oma kehamassiindeks. Kehamassiindeksiks nimetatakse matemaatilist valemit, mis on võrdelises seoses keha rasvaprotsendiga. Vältimatu vajadus kaalus juurde võtta on eelkõige alakaalulistel - isikutel, kelle kehamassiindeks on alla 18,5 ja kes on viimase kuue kuu jooksul tahtmatult kaalu kaotanud (Brown 2005: 472). Kuid kaalus juurde võtta sooviv isik ei pruugi olla alakaaluline, kaalutõusu menüü võib olla vajalikuks osutada ka normaalkaalus isiku puhul, kellel on ajutiselt tarvis (näiteks sportimise, haigustest taastumise, stressi puhul) kõrgema kaloraažiga menüüd.

Menüü koostamisel lähtusin eelkõige terve inimese vajadustest. Kuigi kaalus on vaja juurde võtta ka teatud haiguslike seisundite puhul, näiteks anoreksia, vähk või tsöliaakia, vajaks haiguspuhune toitumine siiski eraldi põhjalikumat käsitlust. Haigusliku kaalukaotuse puhul tuleks esmajoones tegelda kaalukaotuse põhjustega ja koostada teraapiaplaan (Gee jt. 2008: 558). Käesolevad toitumissoovitused võivad üldjoontes kasuks tulla ka haigusliku alakaalulisuse puhul, kuid sellisel juhul tuleks menüü koostamisel lähtuda konkreetsetest haigustest tulenevatest spetsiifilistest vajadustest.

## **1. Soovitused tervislikuks kaalutõusuks**

### **1.1. Tervisliku kaalutõusu põhimõtted**

Kõrgekaloriliste rämpstoitude asemel tuleks eelistada terviktoite<sup>1</sup> – puuvilju, aedvilju, täisteravilju, kaunvilju, orgaaniliselt kasvatatud loomade liha ja kala. Tänapäeval on jõutud arusaamale, et kaloraažist olulisem on toiduainete kvaliteet. Lisaks madalakalorilistele terviktoitudele on soovitatav tarbida ka nende energiarikkamaid varinate, näiteks kaunvilju, pähkleid, seemneid, oliive ja avokaadosid (Jegtvig 2011).

Aedviljad ja puuviljad peaksid olema tervisliku toitumise aluseks. Need, kes soovivad kaalus juurde võtta, ei tohiks vältida rohelist lehtvilju ja ube nende madala kaloraaži tõttu. Rohelistes toiduainetes on palju vajalikke toitaineid, nad toimivad kehas aluselisel, aidates seega kaasa ainevahetusele toimimisele ja parandades toitainete imenduvust

Need, kes soovivad kaalus juurde võtta, peaksid jälgima seda, et nende keha suudaks toitaineid imendada. Toitainete imendumist takistavad näiteks alkoholi tarbimine ja suitsetamine, kohvi ja tee joomine, gaseeritud jookide ja rämpstoidu tarbimine, stress ning teatud ravimite tarvitamine. Imendumist võivad takistada ka soolestikus elutsevad parasiidid. Kaalus juurde võtmise perioodil peaks sellised takistavad faktorid kõrvaldama (The Cambridge Weight Gain Centre 2004). Toitainete parema imendumise tagamiseks võib kasutada seedeensüüme, näiteks ananassist saadud bromelaiini. On andmeid ka selle kohta, et enne kaalus juurde võtmist oleks soovitatav läbi teha detokskuur. Seega pole vaja muretseda, kui enne kaalus juurde võtmist veidi alla võetakse – kui keha on jääkainetest puhastunud, toimib ainevahetus paremini, toitaineid imendatakse kergemini ning kaalus juurde võtmine on efektiivsem (Clement 2010).

---

<sup>1</sup> Terviktoidud (ingl. k. *whole foods*) on rafineerimata ja töötlemata toidud, mis sisaldavad võimalikult vähe lisaaineid ja on soovitatavalt ökoloogiliselt puhtad. Terviktoitudeks nimetatakse nii puu- ja köögivilju, täisteravilju ja seemneid kui ka liha ja piima. Enamasti on tegemist ökoloogiliselt puhta toiduga (Blossfeldt 2009: 20-21).

Kaalus juurde võtta soovijad peaksid koostama toitumisplaani (soovitatavalt koos toitumisinõustajaga). Toidukorrad peaksid olema plaanitud kindlatel kellaaegadel, nende jaoks tuleks varuda piisavalt aega. Alakaalulisus on tihti seotud närvipinge ja ärevusega, seega peaksid eined toimuma rahulikus keskkonnas, kus saab lõõgastuda (Gee jt 2008: 558).

Kaalus juurde võtmiseks peaks kindlasti sööma viis korda päevas – pole lootustki, et kaal tõuseks, kui inimene jätab toidukordi vahele ja ei söö piisavalt tihti. Igaks juhuks tasub endaga kaasas kanda energiarikkaid snäkke – puuvilju, pähkleid, meega magustatud müsli-ja puuviljabatoone. On oluline, et inimene leiaks toitvad vahepalad, mis talle maitsevad. Sobilikud valikud on puuviljad koos pähklite või seemnetega, tudengieined, puuviljasalatid, puu-või aedviljakangid pähklivõiga, jogurt mee ja marjadega (kui päeval pole juba tarbitud piimatooteid), müslibatoonid (vt retseptid lk 10 ja 16), täisteraleib hummuse või avokaadomäärdega, aedviljad dipikastmega.

Kasulik on pidada toitumispäevikut ja panna kirja oma päevased toidukogused. Päevase energiavajaduse arvutamiseks võib kasutada kalorikalkulaatorit, saadud numbrile tuleks lisada ca 300-500 kalorit, mis tagab kaalus juurde võtmiseks vajaliku suuruse (TAI 2006). Tarbitav kalorite hulk ja valgukogus sõltub eelkõige inimese kehakaalust ja füüsilisest aktiivsusest. Kaalus juurde võtmiseks tuleks tarbida 1-1,2 g valke 1 kg kehakaalu kohta hariliku 0,8 g asemel (Brown 2005: 472). Oluliselt tarbitav valgukogus siiski ei tõuse, see suureneb kaalus juurde võtta soovijatel kõigest 13 % võrra. See aga ei tähenda, et tuleks tarbida suurtes kogustes loomset valku. Aminohappelise koostise poolest on hea kvaliteediga ka kinoa, tatar, soja, kala, oad ja läätsed ning teraviljad. Isegi mitmed aedviljad – eriti spinat, brokoli ja mais – sisaldavad piisavalt valku ning aitavad samas neutraliseerida keha üleliigset happelisust (Holford 2007: 90).

Nii nagu kaalulangetamise puhul, on ka kaalus juurde võtmise korral oluline piisav füüsiline treening ja liikumine. Cambridge'i Kaalutõusu Keskuse soovitude kohaselt on oht, et ilma füüsilise treeninguta toidust saadud lisakalorid muutuvad rasvaks ja ei anna juurde massi lihaskoele. Intensiivsele aeroobsele trennile tuleks eelistada lihastreeningut, mis aitab paremini keha vormida ega kuluta liigselt energiat. Treenimise puhul tuleks

jälgida, et ei kulutataks rohkem kaloreid, kui sisse süüakse. Oluline on kannatlikkus, sest tervislik kaalutõus ei toimu üleöö (Jetwig 2011; The Cambridge Weight Gain Centre 2004)

## 1.2. Toidud, mida eelistada

Lähtuvalt Tervisliku valiku süsteemist (Murray jt 2005), Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni toitumisjuhistest (2011) ja Patrick Holfordi toitumissoovitustest (2007) on nõuanded kaalu tõstmiseks järgnevad:

- Söö päevas kaheksa portsjonit köögivilju: kolm või enam portsjonit tumerohelisi lehtvilju ja ürte ning viis portsjonit aedvilju nii värskelt kui ka kuumutatult – porgand, suvikõrvits, brokoli, rohelised oad, paprika jt. Üks portsjon on umbes 1 klaasitäis (umbes 220ml) lehtvilja või pool klaasitäit mittelehtvilja (toorest või keedetut) või värsket köögiviljamahla.
- Söö kolm või enam portsjonit puuvilju – õunad, pirnid, banaanid, marjad, melonid või tsitrusviljad nii värskelt kui ka kuivatatult. Üks portsjon on 1 keskmine puuvili või pool klaasitäit tükeldatud puuvilja, 120g 100%-list värskelt pressitud mahla või ¼ klaasitäit kuivatatud puuvilja.
- Söö kuni 17 portsjonit täisteravilja (riisi, hirssi, rukist, kaera, täisteranisut, maisi, kinoad, leiba, pastat) ja tähtselt köögivilju (kartul, maguskartul, mais, kõrvits, peet, kaalikas). Üks portsjon on umbes 1 viil leiba, ½ klaasitäit keedetud täisteravilja või täisteraviljast pastatooteid, 1 väike maisitõlvik, 2½ spl täisteraviljajahu, pool klaasitäit tähtselt aedvilju.
- Tarbi kaheksa portsjonit rasva päevas. Söö 2 supilusikatäit jahvatatud seemneid (sh linaseemned), tarbi salatiõlina 1 tl kvaliteetset külmpressõli (kanepi-, rapsi-, kõrvitsaseemne- või oliiviõli). Heade rasvade allikaks on ka paar peotäit pähkleid, avokaado, oliivid ning rasvane kala (nt lõhe või makrell, tarbida üks mängukaardi suurune tükk päevas). Üks portsjon küllastamata rasva on näiteks 1 spl seemneid või 1 tl kvaliteetset õli, 10 mandlit, 2 suurt pekaanipähklit, 6 väiksemat kreeka

pähklit, 5 väiksemat oliivi. Eelista taimseid õlisid loomsele rasvale, iseäranis tervislik on tarvitada kookosõli, mis annab energiat, parandab seedimist ja aitab toitaineid imendada.<sup>2</sup> Küllastatud rasvad ei tohi ületada 1/3 päevasest rasvakogusest, 1 portsjon küllastatud rasvu on 1 viil peekonit, 1 tl võid, 1-2 spl koort olenevalt rasvasisaldusest, 1 tl majoneesi vm salatikatet. Erandiks on kookoserasv, mida võib tarbida rohkem. Rasvad peaksid moodustama kuni 30 % päevasest tarbitavast energiahulgast.

- Söö päevas kaks portsjonit ube, läätsesid, kinoad, tofut (soja), valgurikkaid aedvilju (vt Lisa 1 Valgurikaste toitude top 10 lk 21). Üks portsjon on ½ klaasitäit. See teeb kokku üks kuni poolteist klaasitäit kaunvilju päevas. Loomset valku on soovitatav tarbida üks portsjon päevas - liha, kala või vabapidamisel kasvatatud kanade muna. Liha on soovitatav tarbida paar korda nädalas, kala viis korda nädalas. Valgud peaksid moodustama 12-15 % päevasest energiavajadusest.
- Tarbi kuni kaks portsjonit piimatooteid päevas. Soovitatav on kasutada täisrasvast toorpiima, eriti kitsepiima, mis on iseäranis toitaineterikas. Eelistada tuleks hapendatud piimatooteid, näiteks heade bakteritega naturaalselt jogurtit. Piimatoodete tarbimine pole kohustuslik, lihmassi suurendamiseks vajaminevat valku saab ka kaun- ja teraviljadest, kalast ja lihast ning valgurikastest aedviljadest ( vt. lisa nr 1).

### 1.3. Toidud, millest hoiduda

- Hoidu liigsest loomsest valgust, see koormab neerusid ja maksa, muudab keha happeliseks, soodustab südamehaiguste ja vähiriski
- Väldi praetud toite, küllastunud ja hüdrogeenitud rasva. Üleküpsetatud toit sisaldab kantserogeenseid ühendeid, hüdrogeenitud rasvad häirivad tõsiselt rakufunktsiooni ning takistavad asendamatute rasvhapete omastamist

---

<sup>2</sup> 1960. aastatest alates uuriti Filipiinide Pukapuka ja Tokelau rahvast, enne seda, kui nende toitumine läänestus. Nende kaloraazist moodustas 60% kookose küllastatud rasv, aga inimesed olid väga terved ja normaalse kaaluga (Prior IA jt 1981).



- Väldi stimulante nagu kohvi ja kange must tee, kuna need takistavad toitainete imendumist, kiirendavad kunstlikult ainevahetuse kiirust ja takistavad seega kaalutõusu.
- Hoidu suhkrust ja suhkruga magustatud toitudest<sup>3</sup>, mis põhjustavad järske veresuhkru kõikumisi, mis omakorda muudab närviliseks ja väsinuks. Rohke suhkrutarbimine soodustab insuliinresistentsuse teket
- Väldi rafineeritud tooteid. Need annavad küll palju kaloreid, kuid vähe kasulikke toitaineid.

---

<sup>3</sup> Aeg-ajalt võib maiustada tumeda šokolaadiga, sest see sisaldab kasulikke antioksüdante, mida paljudes teistes maiustustes pole. Kuid eelistada tuleks vähese suhkrusisaldusega ja heade rasvadega (palmi- ja kookoserasvaga) šokolaade, võimalusel valmistada ise tooršokolaadi.

## 2. Tervisliku kaalutõusu menüü

### **Kolmapäev (2496 kcal)**

#### **Hommik: Hirsipuder kookospiima ja vaarikatega (1 inimesele)**

0,5 dl hirssi

2 dl vett

Soola

2 spl kookospiima

1 dl vaarikaid või muid marju

2 spl seemneseegu

1 spl kookoshelbeid

1 tl vahtrasiirupit või mett

Loputa ja keeda hirssi). Lisa 2 supilusikatäit kookospiima ning endale meelepäraseid marju. Peale puistata seemneseegu ja kookoshelbeid.

#### **Vahepala: valge oa dipp aedviljade ja maisileivakestega (2 inimesele)**

1 konserv valgeid ube (cannellini oad)

1 küüslauguküüs

peotäis värsket koriandrit või peterselli

poole värsket laimi mahl

1/5 tassi oliiviõli

soola ja pipart

Loputa oad külma vee all ja nõruta. Lisa oad köögikombaini/blenderisse koos küüslaugu, laimimahla ja koriandriga (võib asendada peterselliga). Lisa ka veidi oliiviõli. Blenderda veidi ja lisa ülejäänud oliiviõli. Lisa soola ja pipart. Blenderda seni kuni segu on ühtlaselt sile. Serveeri koos aedviljakangidega (porgandid, seller, paprika, kurk) ning maisileivakestega.

#### **Lõuna: Tatrapada kanaga ja roheline salat avokaadoga (2 inimesele)**

2 dl tatart

1 sl õli

1 l vett

1 tl soola

2 küünt küüslauku

1 sibulat

200 g kanafileed  
3 kuni 4 tk hakitud pehmeid päikesekuivatatud tomateid

Salati jaoks 1 punt rukolat, kurki, basiilikut, avokaadot ja sidrunimahla

Valmistamine:

Keeda tatart tasasel tulel 15-20 minutit, kuni tatar on peaaegu pehme ja vesi imendunud. Pruunista pannil õlis hakitud sibul, küüslauk, rosmarin ning kanafilee tükikesed. Lisa keedetud tatar, hakitud päikesekuivatatud tomatid, maitsesta soola ja pipraga ning serveeri kohe. Tatra kõrvale paku värsket salatit, mis on tehtud rukola, basiiliku, kurgi ja avokaadoga, maitsestatud sidrunimahla ja meresoolaga.

### **Vahepala: aprikoosipallid (2-3 inimesele)**

100 g leotatud ja kooritud mandleid, hakitult.  
1-2 spl jaanikaunapulbrit  
Veidi vaniljet  
2 spl kookosõli  
160 g leotatud aprikoose  
Püreesta kõik blenderiga. Veereta jaanikaunapulbris või kookoshelvestes pallikesed.  
Enne serveerimist hoida külmas.

### **Õhtu: Aedviljad tofu ja pruuni riisiga (2 inimesele)**

1 pakk pehmet tofut (sojatoode).  
kurkumit  
1 sibul  
2 küünt küüslauku  
jupp peeneks hakitud ingverit (1-2 cm)  
riivitud porgandit  
hakitud aedviljad (suvikõrvits, paprika, tomat)  
värsket peterselli või koriandrit

Kuumuta pannil, ingver, küüslauk, sibul ja kookosrasvas, lisa kurkum ja hauta u. 20 sekundit. Lisa porgand tofu ja sega kergelt, lase natuke haududa. Umbes 3-4 minuti pärast lisa aedviljad ja hauta veel. Maitsesta soola, pipra ja maitsetaimede seguga. Hästi sobivad värsked petersell, basiilik või korander.  
Serveeri koos basmati riisi, värskete idude ja kurgi-kapsa salatiga

### **Magustoit: puuviljasalat (2 inimesele)**

Õun, pirn, granaatõun, ananass  
Seemnesegu  
Hakitud metspähklid  
Goji marjad või muud marjad (jõhvikad, mustikad)

2 spl naturaalsed jogurtid või kitsepiimajogurtid (soovi korral)  
1 tl vahtrasiirupit või vedelat mett

### **Neljapäev (2290 kcal)**

#### **Hommik: Lihtne puuviljamüsl (1 inimesele) ja pasteedisaiad**

Sega kokku 1 tassitäis eelnevalt kookosõli ja täisroosuhkruga röstitud kaerahelbeid, 1 tassitäis tükeldatud puuvilju omal valikul (näit õun, banaan, mango, kuivatatud rosinaid või viigimarju), 1 tassitäis kitse- või sojapiima või naturaalsed jogurtid, 2 spl jahvatatud seemneid ja hakitud mandleid või pähkleid.

#### **2 täisterasaia kilupasteediga (1 inimesele)**

Võtta üks purk valgeid ube, nõrutada. Püreestada koos kilufileede ja mustade oliividega, maitsestada musta pipra ja sidrunimahlaga. Katteks kurgi- ja tomativiilud, till

#### **Vahepala: 1 viil halvaad**

#### **Lõuna: Borš (3-4 inimesele)**

400 g loomahakkliha  
1 sibul  
2 porgandit  
400 g kapsast  
kuuma vett  
4-5 väiksemat peeti  
1 sellerivars  
2 peotäit türgi ube  
1 tl puljongipulbrit  
1-2 spl tomatipüreed  
1 loorberileht  
0.25 tl musta pipart, soola  
0.75 dl õunaäädikat või 1 sidruni mahl  
hakitud peterselli või tilli

Prae hakkliha 2-3 minutit. Lisa hakitud sibul, jämedalt riivitud porgand, peedikuubikud, tomatipasta ning hauta. Lisa türgi oad, selleriviilud ja ribadeks lõigatud kapsas. Maitsesta soola ja pipraga ning kuumuta veel 2-3 minutit. Kalla potti kuum vesi ning 1 tl puljongipulbrit. Hauta, kuni kõik ained on pehmed. Maitsesta suppi soola, pipra ja

õunaäädikaga. Puista peale maitserohelist ja serveeri. Lisa soovi korral hapukoort ning söö kõrvale 1 viil täisteraleiba.

### **Vahepala: 1 müslibatoon**

Baasretsept (sellest kogusest saab ca 12 batoon)

50g kuivatatud mangosid (võib asendada ploomidega või kuivatatud marjadega)

100g kuivatatud viigimarju

100g kuivatatud aprikoose

60g mandleid

50g päevalilleseemneid

50g kaerahelbeid

60g täisterajahu

60ml õunamahla

4 spl vedelat mett

Kuumuta ahi 190 kraadini. Aseta kõik kuivatatud puuviljad köögikombaini ja jahvata peenemaks. Vältida tuleks rosinaid ja goji marju, sest need lähevad ahjus kõrbema. Lisa mandlid, päevalilleseemned, kaerahelbed, jahu. Vala juurde õunamahl ja mesi, sega läbi. Pane pannile küpsetuspaber, tõsta sinna peale segu ja määri ühtlaselt laiali. Küpseta ahju keskosas u 20 min või seni kuni segu on kuldpruun. Tõsta ahjust välja ja jäta jahtuma, siis lõika tahvliteks.

### **Õhtusöök: Soe kinoasalat röstitud köögiviljadega (2-3 inimesele)**

2-3 kartulit, koorega, kuubistatud

1-2 punast sibulat, hakitud

1 paprika, hakitud

1 väike suvikõrvits, tükeldatud

2 kaks küüslauguküünt, viilutatud

1-2 spl mahedamaitselist oliivõli

200 g kirsstomateid

Tüümiani

ürdisoola

160 g kinoad

1 tl puljongipulbrit

2 triiki spl kõrvitsaseemneid

erinevat maitserohelist

Eelsoojenda ahi 200 kraadini. Pane aedviljad vormi (v.a. tomatid), pihusta õliga üle, sega kõik läbi, maitsesta ürdisoola ja tüümianiga ning küpseta ca 40 minutit. Lisa kirsstomatid ja pane ahju tagasi 15-20 minutiks.

Pane kinoa ja puljongipulber potti ja kata veega (1 osa kinoad, 2 osa vett). Lase keema ja hauta 13-15 minutit. Tõsta kõrvale, kui kinoa on paisunud ja vesi ära keenud.

Viis minutit enne juurviljade valmimist pane kõrvitsaseemned pannile ja rösti madalal

kuumusel mõni minut. Sega köögivilja ja maitseroheline kinoa sisse ja puista seemned kõige peale.

**Kõrvale serveeri värsket salatit seentega**

0,5 fenkolit

100 g šampinjone

Mõned jääsalati lehed

kurki

Oliiviõli

Balsamiädikas

Sool, pipar

**Magustoit: 1 puuvili omal valikul**

### **Reede (2922 cal)**

**Hommik: Suvikõrvitsaomlett, värsked salat (2 inimesele)**

2 muna

kitsepiima või veidi vett

1 väike suvikõrvits

1 hakitud sibul

1 küüslauk

tilli, peterselli

Kuumuta pannil oliivõlis hakitud küüslauk ja sibul, lisa suvikõrvits ja hauta u 4-5 minutit. Maitsesta soola ja pipraga. Seejärel lisa ürdisoolaga maitsestatud muna-piimasegu. Omeleti kõrvale valmista värsked salat jääsalatist, rooma salatist, poolest avokaadost ja lutserni idudest, lisades sidrunimahla ja ürdisoola. Kõrvale söö röstitud täistera rukkileiba.

**Vahepala: puuvili omal valikul koos peotäie pähklitega**

**Lõuna: Vürtsikas läätsed ja spinatisupp (2 inimesele)**

Paks ja kosutav supp poolitatud punastest läätsedest (50g), mida on keedetud koos hakitud sibula ja porgandiga 0,5 liitris puljongis. Suppi maitsestada mahedamaitsega karripulbriga, selleri, tüümiani ja värskest jahvatatud musta pipraga. 30 minuti pärast lisa kolm peotäit spinatit ja lase maitsetel ühtlustuda. Serveeri täisterasaia ning hummusega.

**Vahepala: chia puding (1 inimesele)**

2-3 spl chia seemneid

3 spl kookoshelbeid

1 tass mandlipiima või sojapiima

2 pehmet datlit

2 kuivatatud aprikoosi

peotäis goji marju  
hakitud kreeka pähkleid  
kaneeli, nelki, vaniljet  
1 tl mett  
1/2 tl jahvatatud ingverit

Pane kookos ja chia kaussi mandlipiimaga kaussi, sega läbi. Lisa ka hakitud datlid, aprikoosid, goji marjad ja maitseained. Lase veidi seista, sega uuesti. Valmis umbes 20 minuti pärast, kui chia on paisunud.

### **Õhtu: Kanakarri riisi ja aurutatud aedviljadega (2 inimesele)**

2 kana rinnatükki, nahata, lõigatud väikesteks tükkideks  
2 spl kookorasva  
½ spl sidrunimahla  
2 dl kookospiima  
½ tl riivitud värsket ingverit  
2 küüslauguküünt  
1 suurt sibulat  
1 dl ananassi omas mahlas või värsket ananassi  
kukeseeni soovi korral  
½ tl jahvatatud vürtsköömneid,  
½ tl jahvatatud koriandrit,  
½ tl kurkumit (ülalmainitud vürtsid võib asendada karripulbriga)  
näputäis cayenne pipart ja musta pipart  
peotäis värsket koriandrit või basiilikut

Serveerimiseks:

täistera basmati riisi  
aurutatud aedvilju – nt. brokkoli, aedoad, porgand

Kuumuta õli potis, lisa tükeldatud sibul ja prae tasasel tulel 7-8 minutit, kuni sibulad pehmenevad ja muutuvad kergelt kuldseks. Lõika kanafileed või kintsutükid väiksemaks ning lisa koos vürtsidega potti. Prae aeg-ajalt segades umbes 2 minutit, kuni kanatükid on ümberringi pruunistunud.

Lisa kookospiim ja veidi keevat vett, sega hoolega. Maitsesta soolaga ning kuumuta keemiseni, lisa ananassitükid. Hauta tasasel tulel 20 minutit, kuni kana on küps ja kaste paksenenud. Samal ajal auruta aedviljad. Puista karrile peale hakitud koriandrit ning serveeri koos basmati riisi ja aedviljadega.

### 3. Arutelu

Tegemist on sellise menüüga, mis on eeskujuks isikule, kes soovib tervislikult toitudes kaalus juurde võtta. Antud menüü puhul ongi tegemist nõ. ideaalmenüüga, mida klient ei pea ilmtingimata saja protsendi ulatuses järgima, vaid suhtuma sellesse kui mudelisse, mille alusel üles ehitada oma igapäevased toitumisharjumused kaalus juurde võtmise perioodil. Menüü plussideks võib pidada tervislikkust, mitmekesisust, aed- ja puuviljade ning taimse valguga võrdlemisi suurt osakaalu. Menüü puudusteks võib pidada eelkõige võõrapärasust ja kallidust, keerukust ja kohati ka portsjonite suurust.

Menüü sisaldab mitmeid tervislikke, ent keskmise eestlase jaoks tundmatuid toiduaineid nagu kinoa, läätsed, kikerhersed, tahini (seesamiseemnepasta), tofu – kui nimetada vaid mõningaid. Selliseid toiduaineid võib soovi korral asendada eestipärasematega – näiteks kinoa asemel tarbida riisi või tatart, kikerhersed asendada soovi korral ubade või hernestega. Samas oli selliste toiduainete menüüsse lisamine olnud teadlik valik – tahtsin kaalus juurde võtjale pakkuda võimalikult mitmekesiseid variante tervislikest toitudest. Näiteks kinoa sisaldab kõiki asendamatu aminohappeid, on keskmisest valgurikkam (16 %) ning seda on kerge seedida. Võõrapäraseid toiduaineid võib klient soovi korral oma menüüsse lülitada ükshaaval.

Menüü puuduseks võib pidada ka ajamahukust ja ise valmistatavate toitude suurt osakaalu. Menüü koostamisel lähtusin sellest, et kodus ise valmistatav toit on sageli mitmekesisem ja tervislikum, väljas söödud toit ja poest ostetud valmistoit ei pruugi olla nii toitainerikkad ja värsked. Näiteks poes saadaolevad salatid on tihti seisnud ja valmistatud transrasvu sisaldavate rafineeritud õlidega. Kodus toidu valmistamine võimaldab valmistada ka selliseid toite, mida väljas süües enamasti pole võimalik tellida – näiteks magustoidud kuivatatud puuviljadega, läätsesupid, oapasteedid. Siiski on võimalik teatud toite nii ise teha kui ka poest osta (nt müslibatoonid, taimsed pasteedid) ja söögikohtades tellida (smuutid, supid, praed) seega sõltub täpne menüü järgimine eelkõige konkreetsest kliendist, tema ajalistest võimalustest ja materiaalistest ressurssidest.



Viimaks on menüü portsjonid kohati ka suhteliselt suured, mistõttu võib olla neid keeruline korrata ära süüa. Sellisel juhul tuleks alustada väiksematest portsjonitest ja suurendada tarbitavat toidukogust järk-järgult. Näiteks võib paljude kaalus juurde võtta soovijate jaoks esimeseks sammuks olla suurendada toidukordade arvu tõstmise kolmelt viiele, sealt edasi võib tegelda juba toidu kvaliteedi parandamise ja koguste suurendamisega. Tuleb tõdeda, et antud menüü, mille keskmine kaloraaž on 2500 kcal päevas, on sobilik eelkõige naissoost isikutele, mehed peaksid antud kaloritehulgale lisama veel ca 500 kcal päevas. Lisakaloreid on võimalik saada näiteks portsjonite suurendamise abil või toidule rohkelt aed-, puu- ja teravilju lisades.

## **Kokkuvõte**

Käesolevas töös tutvustasin põhimõtteid, mida peaks järgima isik, kes soovib tervislikult kaalus juurde võtta, ning esitasin tervisliku kaalutõusu menüü. Jõudsin järeldusele, et kaalutõus peaks toimuma eelkõige aed- ja puuviljade ning teraviljade osakaalu suurendamise kaudu. Aedviljade tarbimist peaks kaalus juurde võtmise korral kasvatama viielt portsjonilt kaheksale, teraviljade ja tärklieliste köögiviljade osakaalu suurendama 13 portsjonilt 17-le. Näiteks veresuhkrut tasakaalustava dieedi korral peaks kaalulangetaja tarbima ühel toidukorral 70 g kinoad, kaalus juurde võtta soovija aga võiks seda tarbida poole rohkem.

Tervislikus kaalutõusu menüüs peaks vältima liigset loomset valku ning piimatoodete ületarbimist, mis kurnab maksa ja neere, tõstab vähiriski, muudab keha liiga happeliseks ja takistab sedasi toitainete imendumist. Tegelikult tõuseb kaalus juurde võtmise korral soovitatav valgukogus vaid ca 13 % ulatuses – 0,8 g kilogrammi kohta 1-1,2 grammile kilogrammi kohta. Täisväärtuslikku loomset valku tuleks tarbida üks kuni kaks portsjonit päevas, ka kaunviljade osakaal menüüs jääb suhteliselt samaks (kaks portsjonit päevas).

Kaalutõusu menüüs peaksid tähtsal kohal olema pähklid ja seemned ning head taimsed õlid. Samas ei tõuse kaalus juurde võtta soovija menüüs rasvade osakaal märgatavalt – juurde tuleb vaid üks portsjon rasvu (seitsme rasvaportsjoni asemel soovitatakse tarbida kaheksa). Eelistada tuleks kvaliteetseid külmpressitud taimseid õlisid ning tahket kookos- ja palmirasva.

Puuviljade osakaal kaalutõusu menüüs peaks tõusma 2,5 portsjonilt kolmele ja enamale portsjonile. Kuivatatud puuvilju on kaalutõusu menüüs kasutatud nii müslibatoonide, magustoitude kui ka pearoogade koostises. Need aitavad tõsta vajalikku kaloraazi hulka ilma toidukoguseid märkimisväärselt suurendamata. Sellise võtte miinuseks on einete glükeemilise koormuse tõus, mistõttu sedasorti menüü ei ole soovitatav diabeetikutele. Tervele inimesele ei tohiks see aga otsest kahju teha, kuna kaalutõusu menüüid tuleks jälgida vaid kindla aja vältel, mil soovitud kehakaalu tõus saavutatakse.

## **Kasutatud kirjandus**

**Blossfeldt, Marika 2009** Looduslik toit, täisväärtuslik elu. Tallinna Raamatutrükikoda.

**Brown, Judith E 2005** Nutrition Through the Life Circle. Thomson Wadsworth

**Cannon, Geoffrey & Einzig, H 1984** Dieting Makes You Fat: a guide to energy food fitness and health. Sphere, London.

**Clement, Anna-Maria 2010** How to Gain Weight. Best Raw Food Weight Gain Tips. Interview with Anna-Maria Clement <http://www.thebestofrawfood.com/raw-food-weight-gain.html>

**Flegal KM, Troiano RP, Ballard-Barbash R 2001** Aim for healthy weight: what is the target? In: Journal of Nutrition 2001, 131. pp 440-450

**Gee, Molly; Mahan, Kathleen L.; Escott-Stump Sylvia 2008 [1952]** Krause's Food & Nutrition Therapy. Saunders Elsevier, St. Louis, Missouri. pp. 532-559

**Holford, Patrick 2007 [2005]** The Holford Low-GL Diet. Piatkus, London.

**Holford, Patrick; Lawson, Susannah 2007 [2004]** Optimum Nutrition Before, During and After Pregnancy. Achieve optimum wellbeing for you and your baby. Pp 89-96, 112-121. Piatkus Books Ltd

**Murray, Michael; Pizzorino, Joseph; Pizzorino, Lara 2005** The Encyclopedia of Healing Foods. Atria Books New York.

**Prior IA, Davidson F, et. al. 1981** Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies." American Journal of Clinical Nutrition. Aug; 34(8):1552-61.

**Shereen Jegtvig 2011** How do I Gain Weight? <http://nutrition.about.com/od/dietsformedicaldisorders/f/GainWeight.htm> vaadatud 5.07.2011

**TAI Toitumisprogramm 2006** Tervise Arengu Instituudi toitumissoovitused <http://tap.nutridata.ee>

**Tervisliku Toitumise juhised 2011** Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon. Koostajad Anneli Soots, Sirli Kivisaar, Tiiu Vihalemm, Helle Müller, Anne Räim, Urmas Soots.

**The Cambridge Weight Gain Centre** 2004 Which Weight Gain Method will work for you ? <http://www.gainingweight.co.uk/>

*Lisa 1 Valgurikaste toitude Top 24* (allikas Holford 2007: 91-92)

<b>Toiduaine</b>	<b>Valgu % kaloraažist</b>	<b>Kui palju süüa 20 g valgu saamiseks</b>	<b>Valgu kvaliteet</b>
<i>Tera-ja kaunviljad</i>			
Kinoa	16	100 g/ 1 tassi kuivaine kaal	suurepärane
Tofu	40	275 g/ 1 pakk	Arvestatav
Mais	4	500 g/ 3 tassi keedetud teravilja	Arvestatav
Pruun riis	5	400 g/ 3 tassi keedetud teravilja	suurepärane
Kikerhersed	22	115 g/2/3 tassi, keedetud	Arvestatav
Läätsed	28	85 g/ 1 tass, keedetud	Arvestatav
<i>Kala/ Liha</i>			
Tuunikalakonserv	61	85 g/ 1 väike konserv	Suurepärane
Tursk	60	35 g/1 väga väike tükk	Suurepärane
Lõhe	50	100 g/1 väga väike tükk	Suurepärane
Sardiinid	49	100 g/1 grillitud sardiin	Suurepärane
Pähklid/seemned	15	185/ 1 tass	Arvestatav
Kõrvitsaseemned	21	75 g/1/2 tassi	Arvestatav
India pähklid	12	115 g/1 tass	Arvestatav
Mandlid	13	115 g/ 1 tass	Arvestatav
<i>Munad/piim</i>			
Munad	34	115 g/2 keskmist	Suurepärane
Jogurt, naturaalne	22	450 g/ 3 väikest topsi	Suurepärane
Kodujuust	49	125 g/ 1 väike tops	Suurepärane
<i>Aedviljad</i>			
Hersed,külmutatud	26	250 g/ 2 tassi	Arvestatav
Oad	20	200g/ 2 tassi	Arvestatav
Brokoli	50	40 g/1/2 tassi	Arvestatav
Spinat	49	40 g/1/2 tassi	Arvestatav
<i>Kombinatsioonid</i>			
Läätsed ja riis	18	125 g/ väike tass, kuivaine kaal	Suurepärane
Oad ja riis	15	125 g/ väike tass, kuivaine kaal	Suurepärane