

KAS JÕULUD JA AASTAVAHETUS ON ÜLESÖÖMISE AEG?

Annely Soots, toitumisterapeut

Paljud kardavad jõuluaega seepärast, et siis süüakse tavalisest sagedamini ja liiga palju. Jõulud on juba ammustest aegadest seotud söömisega. Toitumisnõustajana näen tihti seda, et kaalulangetamist sellel ajal ette ei võeta või dieetid katkestatakse, sest „siis ei ole ju võimalik tervislikult süüa“. Kas tõesti on tegemist perioodiga, mil on loomulik endale söömisega liiga teha, ja kus ebatervislikele ahvatlustele on lootusetu vastu seista?

Neil, kelle elustiilis on juurdunud tervisliku toitumise põhimõtted, on sageli raske jõululauas ja muudeski pidulaudades häid toiduvalikuid teha. Meie tavapärased peolauad on enamasti äärmiselt loomse toidu kesksed, liigselt rasvarohked ning toidukoguste all lookas. Kuid kodus on meie endi kätes valmistada toidud nii, et need oleksid ühtaegu tervislikud ja maitsvad. Saame ise valida, missuguseid pidupäevatoite teistele pakume ja mida enda jaoks teeme.

Pidulauda ette valmistades ärge ostke ja valmistage toitu liiga palju. Püüdke võimalikult täpselt kalkuleerida, kui palju ära süüakse, ja tehke just see õige kogus (südame rahustuseks võib-olla minimaalse varuga). Usun, et paljudele tuleb tuttav ette olukord, kus pidusööke hakatakse lahkuvatele külalistele kaasa pakkima, kodus aga süüakse neid tagantjärele mitu päeva.

Peolauas istudes tuleb õppida valikuid tegema ja teatud toitudele või toiduhulgale „ei“ ütleva. Kui lisaks külmlaualle pakutakse ka sooja toitu, siis ärge sööge kõhtu liiga täis. Nii kuinii soovite pärast sooja toidu söömist ka külmlaualt midagi näksida, ning sellele tuleb ruumi jätta. Soojast serveeringust võtke näiteks vaid väike killuke liha ja kaks väikest kartulit, juurde lisage näiteks rohkelt hapukapsast ja/või värsket salatit, mis on kergem toit. Nii saate õhtu jooksul



nautida erinevaid roogasid. Eesmärk ei ole ju pärast pidusööki kõhtu valutada ja endale ülesöömisega seede- ja unehäireid tekitada.

Kui kõht on täis, ei tohi alluda teiste survele toitu juurde võtta. Mõni perenaine on nii agressiivne toidupakkaja, et tõstab selle oma käega sinu taldrükule. Sul on õigus keelduda, öeldes lihtsalt „aitäh, ma ei soovi rohkem“, kusjuures keeldumist ei pea tingimata põhjendama. Kui aga leiate, et see on kohane, sobivad ka pikemad äraütlemised – „aitäh, toit oli väga maitsev, aga ma tõesti ei soovi rohkem“, „aitäh, kuid ma loobun magusast“ vms. Tähtis on endale kindlaks jääda ja mitte lasta end ümber veenda. Soovis süüa vastavalt omaenda eelistustele ei ole midagi ebaviisakat. Samas pole põhjust pealetükkivast toidupakkujast halvasti mõelda – selline surve on seotud seosega toidu ja armastuse vahel. Toitu pakutakse armastatud inimestele, toidust keeldumist aga võetakse sageli kui armastuse tõrjumist. Sel põhjusel ongi raske

toidu pakkumisele vastu seista, see vajab enesekehtestamist. Mõelge oma tervisele.

Kui peres on väikeseid lapsi, siis on jõulude paiku kodud kommidest-küpsistest pungil. Ja loomulikult tuleb need ära süüa. Lapsi kommidest eemal hoida on võimatu, möödaminnes pistavad ka vanemad neid tihti suhu. Maiustuste hulgast võiks aga püüda leida tervislikumaid variante nii päkapikku ootava sussi või soki sisse kui ka jõuluvana kommikotti. See ei pruugi väga lihtne olla, kuid tasub vaeva, sest miski pole tervisest tähtsam.

Jõulude ajal tahab enamus meist süüa traditsioonilist jõulurooga, ning toitumisnõustajana ei hakka minagi muid eksootilisi toite soovutama. Kui on tahtmist, võib muidugi teha täiesti teistsuguse jõululaua, kuid ka traditsioonilised jõulutoidud on võimalik lihtsate võtetega tervislikumaks muuta. Mis tähendab, et ka jõulude ja aastavahetuse ajal on võimalik süües saledaks jääda ja isegi saleneda.

Tänapäeval ei ole keeruline leida poest jõuludeks kvaliteetset toorest liha. Vahelduseks võib pakkuda muud kui sealiha, näiteks küüliku- ja pardiliha. See annab hoopis teistsuguse maitseelamuse ning tekitab ka pisut elevust. Samas võib liha asemel pakkuda kergemini seeditavat kala, mis ka valmib palju kiiremini. Muidugi ei puudu jõululaualt verivorst. Nii liha kui verivorst ja eriti kala on täiesti tervislikud tooted. Samuti on tervislik hapukapsas, kuid tuleb arvestada, et sageli lisatakse hapukapsale liigselt searasva ja suhkrut. Tervislikum on võtta prae kõrvale toorest hapukapsast salatina.

Pakume tagapool ka mõned huvitavad kapsasalati ja hapukapsa variandid, kuhu on lisatud punast sibulat, porrulauku ja jõhvikaid. Suhkru asemel kasutage näiteks agaavisiirupit (tõstab veresuhkru taset vähem) või toorsuhkrut - hapukapsas on tõesti maitsev, kui sinna on lisatud pisut magusat. Searasva asemel võib aga kasutada näiteks extra virgin oliiviõli, või siis valmistada hapukapsas üldse ilma rasvata, lihtsalt vähese veega.

Keedukartul ei pea jõululaualt puuduma, kuid koos kartuliga võiksite hautada muudki aedvilja (brokoli, lillkapsas, porgand jmt), mida aga ei tohi pudruks keeta, sest seda ei armasta keegi - köögivilja peab jääma mõnusalt krõmpsuvaks. Kindlasti ei tohi taldrikult puududa suur portsjon värsket salatit koos tervisliku õli (extra virgin) ja seemnetega – see võimaldab vähendada liha- ja kartulikoguseid. Kui kapsas sisaldab suhkrut, siis vähendage kartulikogust (tärgliserikas kartul ja suhkur on mõlemad kehakaalu tõstvad jõuluprae komponendid), ning kastetki ei pea tingimata tegema jahuga (samuti kaalu tõstev komponent). Väga maitsev on lihtsalt maitsetaimedega maitsestatud lihaleem, kuhu on lisatud natuke piima/kookospiima, või ka ilma piimata ainult maitsetaimi.

Toidus tuleks jälgida loomse rasva kogust. Näiteks pardipraadi valmistades lase ahjus kõigepealt suurel osal rasvast välja imbuda,

eemalda see (võib panna kõrvale hilisemaks kasutamiseks praadimisel), ning küpseta parti edasi, lisades tavalist vett. Kui ahjupoti põhja tekkivast lihaleemest kastet teha, tuleb ka seda veega lahjendada, sest part võib olla väga rasvane. Ärge lisage hapu- või rööska koort, see teeks niigi rasvase kastme veelgi rasvasemaks.

Ka värske salat valmistage toorest köögiviljast ilma hapukooreta. Kasutage kvaliteetseid taimseid õlisid, mida võib rohkem tarbida kui loomset rasva. Salati võib valmistada ka täiesti ilma õlita, või siis panna prae kõrvale lihtsalt rohkesti kurki, tomativiile või kirsstomateid jms.

Pange pidulauale ka värsket köögivilja niisama söömiseks või näksimiseks. Niisugused taldrikud süüakse alati tühjaks, kuid enamikel pidulaudadel neid kahjuks ei näe. Küll aga leiab neilt rohkesti juustu-, singi- ja suitsuvorstilõike ning muudiski variantides liha- ja kalapalasisid. Kui soovite teha singirulle, tehke need ilma juustuta, selle asemele sobib maitsev toortoidusisu näiteks toorest purustatud lillkapsast, india pähklitest ja natukesest küüslaugust, millele lisage veidi vett.

Lauale võib näksimiseks anda ka rukki- või maisikrõpse koos taimepasteediga või taimse pestoga. Pasteediks ei pea olema sugugi vaid loomne maksapasteet. Näiteks keedetud läätsi ja õlis konserveeritud päikesekuivatatud tomateid saumikseriga püreestades saab väga maitstva läätsepasteedi. Proovige ise valmistada või osta poest hummust - seda on saadaval mitmeid erinevaid sorte erinevate maitsete jaoks. Hummust on lihtne ise teha, selleks vajate konserveeritud kikerherneid, seesamiseemnepastat ja sidrunimahla. Mikserdage need kokku ja maitsestage meelepäraste maitseainetega (klassikaliselt pannakse sinna sibulat, küüslauku, soola, pipart ja ürte).

Laual võiksid olla ka erinevad peamiselt taimsetest komponentidest koosnevad salatid. Praadi süües saame loomset valku juba piisavalt, mistõttu võiks liha, kala,

hapukoore ja majoneesiga salatite asemel valida kergemad, oliiviõliga salatid, mis on väga maitavad. Kõige lihtsam on valmistada värske salat näiteks lehtsalatist (millele lisada näiteks beebispinatit või rukolat või peedilehti), poolitatud kirsstomatitest ning värske kurgi- ja paprikaviiludest. Natuke soola, ekstra virgin oliiviõli, ning maitse järgi kas sidrunimahla, veiniäädikat või balsamiäädikat. Salatis võite kasutada kõike, mis külmpapis leidub - võib lisada oliive, lillkapsa või brokoli õisikuid, salatisibula rattaid jms.

Magustoiduks sobib kõige paremini puuvili. Võite selle juba valmis tükeldada nt puuviljakokteiliks, millele raputate peale seemneid ja hakitud pähkleid. Kui kasutate kooritud kanepiseemneid, seederänniseemneid või kreeka pähkleid, saate ühtlasi kätte ka vajalikud oomega-3 rasvhapped. Vähe usutav, et suure liha-kartuli kõhutäie peale keegi veel kreemitorti või kringlit soovib. Aga muidugi võite ise küpsetada kiiresti valmiva marja- või õunakoogi või ka jõulukeeksi, mille retsepti leiate toitumisharustajate jõulutoitude hulgast selle artikli järel.

Lõpetuseks võiks veel soovitada, et kui ka juhtute tavalisest rohkem sööma, siis järgmistel päevadel pärast tõsisemat pidusööki jätkake tervisliku toitumisega, sööge regulaarselt, ning hoidke igal toidukorral taimse toidu osakaal suurena. Sel viisil suudate kehakaalu säilitada ka pühade ajal. Ning kui olete suutnud hoiduda liigsete toidukoguste valmistamisest, ei pea te järgmistel päevadel jääkidest toituma.

Soovitan kõigile mõelda välja variante, kuidas toidukordadesse igapäevaselt rohkem köögivilja lülitada. See on lihtne viis oma toitumine tervislikumaks muuta, sest köögivilja on peamiseks vitamiinide, mineraalide ja antioksüdantide allikaks. Ning vahepaladeks ja magustoitudeks sobivad alati puuviljad.