

The logo for Tervise Arengu Instituut (TAI) is a white lowercase 'tai' inside an orange circle. The letter 'a' is stylized with a white dot and a white line passing through it.

tai

**Tervise
Arengu
Instituut**



Toidurasvad

Toidurasvad sisaldavad peamiselt kolme tüüpi rasvhappeid:

- küllastunud
- monoküllastumata
- polüküllastumata, sealhulgas
 - oomega-3-rasvhapped
 - oomega-6-rasvhapped

Enamik toite sisaldab kõiki kolme tüüpi rasvhappeid

Eri toidurasvade koostises on nende kolme rasvhappe tüübi sisaldus erinev

Inimese organism vajab toimimiseks neid kõiki – sel põhjusel ei ole olemas nn häid ega halbu rasvu

Küllastunud rasvhappeid leidub rohkem loomset päritolu toitudes. Näiteks lihas ja lihatoodetes, piimas ja piimatoodetes. Küllastunud rasvhapete rikkad on ka kaks taimset päritolu rasva: kookos- ja palmirasv.



Mono- ja polüküllastumata rasvhapped on ülekaalus enamikus taimset päritolu toitudes. Nendeks on näiteks õlid, pähklid ja seemned. Samas on väga headeks polüküllastumata rasvhapete, eriti just oomega-3-rasvhapete allikaks, kalad, aga ka linaseemne- ja kanepiõli.



Kaht asendamatu polüküllastumata rasvhapet ei ole inimorganism ise võimeline tootma ja neid peab saama toiduga. Nendeks on oomega-3-rasvhapete hulka kuuluv α -linoleenhape ning oomega-6-rasvhapete hulka kuuluv linoolhape

Lisaks võib toidus leiduda **transrasvhappeid**, mis võivad tekkida osalisel hüdrogeenimisel ehk tahkestamisel. Nii saadakse vedelast taimeõlist tahke rasv. Täieliku hüdrogeenimise korral transrasvhappeid ei teki. Transrasvhappeid võib leiduda näiteks osas küpsetistes, kohupiimadessertides ja -toodetes. Väga väikestes kogustes sisaldavad transrasvhappeid looduslikult ka näiteks piim, punane liha ning nendest valmistatud tooted (või, koor, juust). Kui toituda tasakaalustatult, siis ei ole võimalik saada sellist transrasvhapete kogust, mis hakkab terviseprobleeme tekitama.

Hea tervise huvides ei pea toidus sisalduvaid ja toidu valmistamisel kasutatavaid rasvu vältima. Tarbi rasvu mõõdukalt

MIKS ON RASVAD VAJALIKUD?

- toidurasvad annavad organismile energiat

1 gramm rasvu annab ligikaudu 9 kcal

- rasvad ja kolesterool on rakkude jaoks olulised ehitusained
- organite ümber moodustuv rasvakiht kaitseb neid põrutuste eest
- toidurasvad varustavad organismi asendamatute rasvhapete ja rasv lahustuvate vitamiinidega ning on vajalikud vitamiinide imendumiseks ja transpordiks kehas
- toidurasvad on olulised sapi liikumiseks soolde. Vastasel korral peetub sapp sapi põies ja võivad moodustuda sapikivid
- rasv aitab kanda toidu lõhnaaineid ja tekitada täiskõhutunnet

KOLESTEROOL

Kolesterool on inimese organismis vajalik ühend. Toiduga saadava kolesterooliga probleeme ei teki, sest:

- kogu kolesterool organismis ei imendu
- inimorganism peabki toiduga saama teatud koguse kolesterooli, et saaksid tekkida sapphapped ja suguhormoonid. Samuti on kolesterool vajalik rakumembraanide jaoks

Inimese ainevahetus vajab üle ühe grammi kolesterooli päevas, millest suurema osa sünteesib organism ise ja osa kaetakse toiduga.

Kui inimesel on leitud normist suurem vere kolesteroolitase, siis peaks kolesteroolirikaste toitude liigtarbimisega olema ettevaatlik. Sellisteks toitudeks on näiteks maks, kananahk ja munakollane.

KUI PALJU RASVU VÕIB SÜÜA?

Kui päevane energiasoovitus on 2000 kcal, tähendab see seda, et rasvadest peaks saama umbes 500–700 kcal. Seega võiks päevane rasvade kogus olla keskmiselt umbes 65 grammi (sh küllastunud ja transrasvhappeid kokku päevas maksimaalselt 22 grammi). Sellise rasvakoguse saab, kui süüa:

- 10–20 grammi (ca 1–2 spl) seemneid, pähkleid
- 25 grammi (5 tl) võid või õli
- umbes 25–30 grammi jääks toitudes leiduvate peitrasvade arvele



2 juustuviilu
(ca 20 g kokku)

2 vorstiviilu
(30 g)

kohuke
(43 g)

klaas piima
(200 g)

Päevase maksimaalse soovitusliku koguse peitrasvu saab näiteks siis, kui süüa kaks viilu juustu, kaks viilu vorsti, üks kohuke ja juua klaas piima



2 muna
(100 g)

peekoniviil
(ca 25 g)

2 juustuviilu
(ca 20 g kokku)

Päevas maksimaalselt lubatud küllastunud rasvhapete koguse saab näiteks siis, kui süüa kaks muna, viil peekonit ning kaks juustuviilu

Enamik inimesi peaks

- vähendama liha ja lihatoodete ning võib-olla ka veidi piimatoodete tarbimist
- suurendama pähklite, seemnete ja kala söömist, et saada vajalikke oomega-3-rasvhappeid

MILLISTEST TOITUDEST RASVU SAAB?

Rasvade allikad toidus on:

- leibade-saiade katted
- toiduvalmistamisel kasutatavad ehk lisatavad toidurasvad
- pähklites, seemnetes ning õliviljades sisalduvad rasvad
- osas toitudes peamiselt peitrasvana leiduvad rasvad

SUHKUR, MAGUSAD JA SOOLASED NÄKSID

Paljud näksid sisaldavad rohkesti rasvu

KALA, LINNULIHA, MUNA, LIHA

Rasvade saamine peamiselt peitrasvade kujul. Lihas on ennekõike küllastunud ja kalas polüküllastumata rasvhapped

PIIM, PIIMATOOTED

Rasvade saamine peamiselt peitrasvade kujul, ennekõike küllastunud rasvhapped

LISATAVAD TOIDURASVAD, PÄHKLID, SEEMNED, ÕLIVILJAD

Kõige rasvarikkamad tooted

TERAVILJATOOTED, KARTUL

Rasvad tulevad peamiselt leibade, müsli- ja koostises olevast õlist, võist, pähklitest, seemnetest

PUU- JA KÖÖGIVILJAD, MARJAD

Sisaldavad rasvu väga vähe või üldse mitte

KUI PALJU ON TOITUDES RASVU?

Enne ostmist loe toidu märgistust ja tee teadlik valik.

Koostisosad märgitakse pakendile nende sisalduse alanevas järjekorras – kõige suurema sisaldusega koostisosa märgitakse esimesena.

Transrasvhapete kogust toidus ei pea toidu märgistusel esitama. Küll aga peab tahkestatud või osaliselt tahkestatud rasvade ja õlide puhul esitama rasvaliigi nimetuse juures vastavalt sõna „täielikult hüdrogeenitud“ või „osaliselt hüdrogeenitud“.

Kui pakendil toidu koostisosade loetelus on rasvaliigi nimetuse juurde kirjutatud „osaliselt hüdrogeenitud“, siis nende toitude söömisega tasub olla ettevaatlik, kuna need võivad sisaldada transrasvhappeid

Hüdrogeenitud rasvade märkimine pakendi märgistusel toidu koostisosade loetelus pirnikoogi näitel:

Koostisosad: pirnimoos 28% (pirnid 50%, suhkur, vesi, paksendajad: modifitseeritud tärklis, pektiin; happesuse regulaatorid: sidrunhape, kaltsiumtsitraat; säilitusaine kaaliumsorbaat, toiduvärv karoteenid), vahukreem (pett, taimsed õlid (palmi, rapsi, kookose), (täielikult hüdrogeenitud palmiõli), modifitseeritud tärklis, stabilisaator karrageen), Kreeka jogurt 14%, keefir, kakaopasta (kakaopulber, taimsed õlid ja rasvad (päevalille, palmi), (täielikult hüdrogeenitud taimsed rasvad (palmi), sarapuupähklipasta, lõssipulber, emulgaator: letsitiin), suhkur, nisujahu, kogumunamass, rapsiõli, vesi, kakao, želatiin, kergitusaine söögisooda, happesuse regulaator sidrunhape, lõhna- ja maitseained

Selliste toodete puhul nagu kohupiimadessert, pitsariiv (taimset päritolu toorainest valmistatud juustu asendav toode), salatikaste ja jäätis uuri pakendi märgistust põhjalikumalt. Nendes toodetes on loomset päritolu tooraine asendatud üldjuhul taimset päritolu toorainega ning seetõttu on ka rasvad tihti hüdrogeenitud kujul.

Piimatooted nagu juust, piim, jogurt ja koor puhtal kujul sisaldavad ainult piimarasva. Muud rasvad võivad tootes esineda neisse lisatud komponentidest, näiteks pähklitest.

Koorejäätis ja plombiir on n-õ kaitstud nimetused, mis tähendab, et nende koostises (v.a glasuur, vahvel või muu lisand) tohib kasutada vaid piimarasva. Seevastu nimetused „vanillijäätis“, „kokteilijäätis“ vms võivad sisaldada lisaks piimarasvale ka taimset päritolu rasvu. Jäätise glasuuris võib vähesel määral taimset päritolu rasvu kasutada.

Rasvade allikad ja rasvade esitamine toidu märgistusel jäätiste puhul:

	Vanilliplombiir	Kokteilijäätis
PIIMARASV	Koostisosad: vesi, rõõsk koor , suhkur, vesi, lõssipulber, vadakupulber, stabilisaatorid – jaanileivapuujahu, guarakummi, karrageen; emulgaator – rasvhapete mono- ja diglütseriidid, lõhna- ja maitseaine (vanill, vanilliin)	Koostisosad: vesi, suhkur, taimerasv (palmiõli, shea-tuumaõli, palmituumaõli) , lõssipulber, vadakupulber, stabilisaatorid – jaanileivapuujahu, guarakummi, karrageen; emulgaator – rasvhapete mono- ja diglütseriidid, lõhna- ja maitseaine – vanilliin
	Toitumisalane teave 100 grammi kohta:	Toitumisalane teave 100 grammi kohta:
	Energiasisaldus 887 kJ / 212 kcal	Energiasisaldus 701 kJ / 167 kcal
	Rasvad 13,4 g	Rasvad 8,5 g
	millest küllastunud rasvhapped 10,4 g	millest küllastunud rasvhapped 5,5 g
Süsivesikud 19,7 g	Süsivesikud 20,2 g	
millest suhkrud 19,7 g	millest suhkrud 20,2 g	
Valgud 3,2 g	Valgud 2,7 g	
Sool 0,2 g	Sool 0,1 g	
		TAIMSET PÄRITOLU RASVAD



Lihatoodetes olevad rasvad pärinevad peamiselt lihast endast. Tihti võib toote koostisest leida ka teisi rasvade allikaid, nagu näiteks juust, koor, õli, kamar, peekon ja muna.

Millistest **toorainetest** on peamiselt pärit rasvad eri lihatoodetes ja rasvade esitamine toitumisasemes teabes:

Kodune seapraad	Hakklihatasku juustutäidisega	Peekonigrillvorst
<p>Koostisosad: sealiha 80%, vesi, sool, suhkur, vürtsid, vürtside ekstraktid, lõhna- ja maitseained, stabilisaatorid: E452, E415, E412, pärmiekstrakt, happesuse regulaatorid: E451, E262, äädikas</p>	<p>Koostisosad: sealiha 56%, sulatatud juust 17% (juust, vesi, lõssipulber, või, emulgeerivad soolad: E452, E339, vesi, kuivikupuru (sh nisu), sojavalik, vadakupulber (sh piim), sool, nisujahu, lõhna- ja maitseained, vürtsid (sh must pipar), munavalge, suhkur, pärmiekstrakt, paksendaja E415</p>	<p>Koostisosad: sealiha 60%, vesi, seakamar, suitsupeekon 5%, tärklis, sool, lihavalik, taimsed kiud, antioksüdandid: E301, E306, happesuse regulaatorid E451, E262, stabilisaator karrageen, lõhna- ja maitseained (sh sinep, suitsutuspreparaat), suhkrud, toiduvärv E120, säilitusaine E250, seasool</p>
<p>Toitumisaseme teave 100 g töötlemata toote kohta:</p> <p>Energiasisaldus 641 kJ / 153 kcal</p> <p>Rasvad 9g</p> <p>millest küllastunud rasvhapped 4g</p> <p>Süsivesikud 0,1g</p> <p>millest suhkrud 0g</p> <p>Valgud 18g</p> <p>Sool 1,8g</p>	<p>Toitumisaseme teave 100 g kohta:</p> <p>Energiasisaldus 1118 kJ / 267 kcal</p> <p>Rasvad 19g</p> <p>millest küllastunud rasvhapped 9g</p> <p>Süsivesikud 12g</p> <p>millest suhkrud 21g</p> <p>Valgud 17g</p> <p>Sool 1,7g</p>	<p>Toitumisaseme teave 100 g kohta:</p> <p>Energiasisaldus 1009 kJ / 243 kcal</p> <p>Rasvad 19g</p> <p>millest küllastunud rasvhapped 8g</p> <p>Süsivesikud 4g</p> <p>millest suhkrud 0,6g</p> <p>Valgud 14g</p> <p>Sool 2,1g</p>

Töötlemata toodete puhul, mis koosnevad ühest koostisosast, nagu näiteks pähklid, seemned ja värske liha, ei ole toitumisaseme teabe esitamine pakendil kohustuslik.

VÕIDERASVAD JA RASVAD TOIDU VALMISTAMISEL

Võiderasvad on või, margariin, rasvavõie jmt.

Neid valmistatakse tahketest ja/või vedelatest taimset ja/või loomset päritolu rasvadest. Selliste toodete rasvasisaldus jääb vahemikku 10–90%.

Või sisaldab palju küllastunud rasvhappeid. Näiteks umbes 40 grammist (2–3 spl) võist saab päevas maksimaalselt soovitud küllastunud rasvhapete koguse. Või sisaldab aga ka rikkalikult A-vitamiini. Supilusikatäis võid annab ligi 15% A-vitamiini päevasest vajadusest. Mõned margariinid ja rasvavõided võivad olla vitamiinidega rikastatud.

Ghee'ks nimetatakse selitatud võid. Ghee saadakse või pikaajalisel kuumutamisel madalal temperatuuril. Sellest on eraldatud vesi, piimasuhkur ja -valgud. Võrreldes tavalise võiga on selle rasvasisaldus oluliselt kõrgem, 98–99%. Veidi kõrgem on ka selle A-, D- ja E-vitamiinide sisaldus.

Margariin ja rasvavõided on peamiselt erinevate taimeõlide ja -rasvade segud ning nende rasvaprotsent on väga varieeruv. Samuti võib olla erinev nende rasvhappeline koostis, sõltuvalt tootmises kasutatud rasvaallikast.

Õlid võib jaotada tootmisviisi järgi külmpressituteks ning rafineerituteks. Külmpressitud õli on rafineeritud õlist vitamiinirikkam ja sobib hästi salatite valmistamiseks. Praadimiseks sobib paremini puhastatud ehk rafineeritud õli, kuna külmpressitud õlides võivad kõrgel temperatuuril moodustuda vähkkasvajaid tekitavad ained.

Mitte ühtegi õli ei tohi toidu valmistamisel kuumutada selle suitsemiseni!

Õlid sisaldavad ka rikkalikult E-vitamiini.

Külmpressitud oliiviõli on roheka või kollaka värvusega. Parimad neist õlidest kannavad nimetust *virgin* või *extravirgin*. Külmpressimisel puhastatakse õli ainult filtreerimise teel, mistõttu ei hävine õlis sisalduvad bioloogiliselt aktiivsed ained.

Kaladest toodetakse ka toidulisandina kasutatavat kala(maksa)õli, mis on hea oomega-3-rasvhapete ning E-vitamiini allikas, sõltuvalt tootjast ka D- ja A-vitamiini allikas.

Kookosrasv on toatemperatuuril üldjuhul tahke. **Palmiõli** tahkub külmutuskapi temperatuuril. See on tingitud mõlema õli suurest küllastunud rasvhapete sisaldusest. Näiteks supilusikatäis kookosrasva sisaldab üle poole päevase maksimaalse lubatud küllastunud rasvhapete kogusest. Palmiõli sisaldab lisaks E-vitamiini. Kookosrasv ja palmiõli kolesterooli ei sisalda.

Selleks, et õlil ei tekiks ebameeldivat lõhna või kibedat maitset, tuleks seda hoida õhukindlalt ja jahedas, päikesevalguse eest kaitstuna. Enamikku taimeõlised tasub säilitada korralikult suletud korgiga nõus külmkapis, välja arvatud oliiviõli, mis hakkab külmkapi temperatuuril tahkuma. Oliiviõli tuleb hoida valguse eest kaitstuna, korralikult suletud korgiga ja eemal soojusallikatest nagu pliit ja ahi.

Ka **searasv** on toatemperatuuril tahke ning sisaldab umbes sama palju küllastunud rasvhappeid nagu palmiõli. Lisaks sisaldab see ka kolesterooli.



PÄHKLIID, SEEMNED, ÕLIVILJAD

Siia toidugruppi kuuluvad näiteks sarapuupähklid, India pähklid, Kreeka pähklid, pistaatsia- ja maapähklid, mandlid, lina-, kõrvitsa- ja päeva- lilleseemned, avokaado, oliivid ning paljud teised pähklid ja seemned.

Enamik inimesi peaks sööma rohkem pähkleid-seemneid

Pähklid ja seemned sisaldavad suhteliselt palju rasvu, peamiselt küllastumata rasvhappeid, ennekõike oomega-6-rasvhappeid.



Supilusikatäie seederänni-, kanepi- või päevalilleseemnetega saab kaetud pea kolmandik päevasest polüküllastumata rasvhapete vajadusest.

Oomega-3-rasvhapete sisaldus on suur Kreeka pähklites, kanepi-, lina- ja tšiiaseemnetes.



Supilusikatäis sarapuupähkleid katab umbes viiendiku päevasest monoküllastumata rasvhapete vajadusest.

Kookospähklitest toodetud kookoshelbed sisaldavad väga suures koguses küllastunud rasvhappeid. Umbes detsiliiter kookoshelbeid annab päevas maksimaalselt lubatud küllastunud rasvhapete koguse.



Lisaks suurele rasvasisaldusele on pähklid-seemned ka head kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete allikad.

Suure rasvasisalduse tõttu ei maksa aga pähklite-seemnete söömisega üle pingutada. Paljude pähklite, näiteks Kreeka pähklite ja sarapuupähklite ning mandlite puhul saab 100 grammist juba päevase minimaalse vajaliku rasvakoguse. Seega ei tohiks pähkleid-seemneid süüa iga päev suurtes kogustes.



Pähklite puhul peab kindlasti teadma järgmist:

- väga väikestele lastele ei tohi neid kindlasti anda tervelt, et vältida võimalikku kurku tõmbamise ohtu
- pähklid võivad tekitada osal inimestel allergiat
- väldi halvamaitselisi või kergelt hallitanud pähkleid, kuna need võivad sisaldada mürgiseid ühendeid
- säilita pähkleid-seemneid suletud anumal, otsese päikesevalguse eest kaitstuna

Üsna rasvarikkad on ka **õliviljad**, avokaado ja oliivid. Näiteks tagab üks väga väike, umbes 100-grammine avokaado juba kolmandiku päevasest minimaalsest rasvavajadusest. Enamik saadud rasvhapetest on küllastumata, kuid oomega-3-rasvhappeid sisaldub avokaados üsna vähe. Küll aga saab avokaadost arvestatavas koguses E-, B₂-, B₆-vitamiine, kiudaineid, vaske ja kaaliumi.

Rasvu sisaldavad ka oliivid, keskmiselt umbes üks gramm oliivi kohta. Pea meeles ka seda, et kolmes oliivis on umbes üks gramm soola.



PEITRASVAD NING RASVAD KALADES JA MUNADES

Toidus oleva rasvakoguse hindamiseks tuleks lisaks nähtavale rasvale hinnata ka peitrasvade hulka

Peitrasvade kogust on aga keeruline hinnata, kuna seda ei ole silmaga näha. Seetõttu on oluline lugeda toidu märgistuselt toodete rasvasisaldust.

Peamiselt leidub peitrasva piima- ja lihatoodete toidugrupis, samuti kasutatakse rasvu palju näkside, pooltoodete, valmis- toitude ja maiustuste valmistamisel. Puu- ja köögiviljad ja marjad seevastu rasvu praktiliselt ei sisalda.

Piim ja piimatooted, eriti juust, on headeks kaltsiumi allikateks. Lisaks sisaldavad piimatooted B-grupi vitamiine, rikastatud D-vitamiini ja on üldiselt head mineraalainete (v.a raua) allikad.

Liha rasvasisaldus võib olenevalt loomast, tootjast, looma söömis- ja kasvutingimustest, aastaajast ning muudest asjaoludest kõike- da.

Lihatooted puhul tähendab suurem liha- sisaldus ja taise liha kasutamine üldjuhul ka väiksemat valmis- toote rasvasisaldust. Kuid vahel võib lihatooted väike rasvasisaldus olla tingitud hoopis vähesest lihasisaldusest ja selle asemel muude koostis- komponientide (nt tärkli- s- vm) kasutamisest.

Lihatoodete ostmisel pööra toidu märgistuse lugemisel tähelepanu lisaks toote rasvade ja küllastunud rasvhapete sisaldusele ka selle lihasisaldusele. Eelista sarnaste toodete seast ka väiksema soolasisaldusega toodet

Liha ja lihatooted, eriti rups- kid, on väga heaks hästi imenduva raua allikaks. Samas sisaldavad need tooted palju kolesterooli. Paljud lihad sisaldavad arvestatavas koguses ka erinevaid B-grupi vitamiine.





Rasvade sisalduse erinevus sõltuvalt toote koostisest:

Viiner 1	Viiner 2	Viiner 3
<p>Koostisosad: sealiha 72% maitsestatamata jogurt, vesi, vürtsid, keedusool, vürtside ekstraktid</p>	<p>Koostisosad: sealiha 97%, sool, stabilisaatorid: E450, E471, happesuse regulaator E451, suhkur, maltodekstriin, lõhna- ja maitseained, vürtsid, antioksüdant E300, pärmiekstrakt, säilitusaine E250</p>	<p>Koostisosad: kana-lihamass 28%, sealiha 22%, vesi, seakamar, tärklis, seapekk, vadakupulber (sh laktoos), sool, stabilisaatorid: E450 ja karrageen, happesuse regulaatorid: E262, E326, E451, lõhna- ja maitseained (sh suitsutuspreparaat), antioksüdant: askorbiinhape, värvaine E120, säilitusaine E250</p>
<p>Toitumisalane teave 100 g kohta:</p> <p>Energiasisaldus 1089 kJ / 280 kcal</p> <p>Rasvad 21g</p> <p>millest küllastunud rasvhapped 7,6g</p> <p>Süsivesikud 2,5g millest suhkrud 1,9g</p> <p>Valgud 14,4g</p> <p>Sool 1,9g</p>	<p>Toitumisalane teave 100 g kohta:</p> <p>Energiasisaldus 870 kJ / 208kcal</p> <p>Rasvad 14g</p> <p>millest küllastunud rasvhapped 6,0g</p> <p>Süsivesikud 7g millest suhkrud 2g</p> <p>Valgud 11g</p> <p>Sool 1,9g</p> <p>lihasisaldus suurim, rasvade sisaldus väikseim</p>	<p>Toitumisalane teave 100 g kohta:</p> <p>Energiasisaldus 861 kJ / 207 kcal</p> <p>Rasvad 15g</p> <p>millest küllastunud rasvhapped 5,4g</p> <p>Süsivesikud <7g millest suhkrud <1g</p> <p>Valgud 11g</p> <p>Sool 1,8g</p> <p>lihasisaldus väikseim, aga ka rasvade sisaldus ei ole väga suur</p>

Kalade rasvasisaldus on samuti väga erinev ning sõltuvad kala liigist, aga ka kasvatamise tingimustest ning aastajaast.

Rasvaste kalade söömist ei peaks kartma. Enamik inimesi peaks kalade söömist suurendama

Rasvastes ja väga rasvastes kalades leidub polüküllastumata, eriti just oomega-3-rasvhappeid ning D-vitamiini.



Umbes 150 grammi kuumtöödeldud lõhet või 100 g kuumtöödeldud räime annab kahe päeva vajaliku D-vitamiini koguse

Kalas on ka teisi organismile vajalikke vitamiine (nt E-, B₁-, B₆-, B₁₂-vitamiin, niatsiin) ja mineraalaineid (nt kaalium, kaltsium, fosfor, seleen ja jood).



Kalamari ja krevetid on kolesteroolirikkad. Tihti sisaldavad paljud kalatooted ka rohkelt soola.

Munade rasvasisaldus ei ole väga suur. Rasvasem osa munast on munakollane, munavalges ei ole rasvu pea üldse.

Seevastu on munade kolesteroolisisaldus üsna kõrge. Hane- ja pardimunade kolesteroolisisaldus on kanamunade omast isegi umbes kaks korda suurem. Kolesterooli sisaldab vaid munakollane.

Erinevate toodete ligikaudne enam levinud rasvasisaldus 100 grammi kohta:

Piimatooted

Piim, keefir, hapupiim ja pett	kuni 5 grammi
Jogurtid, kohupiimad ja kodujuustud	kuni 10 grammi
Röösk- ja hapukoos	10–40 grammi
Juustud	15–45 grammi



Kuumtöötlemata liha

Sea sisefilee	ca 3 grammi
Sea välisfilee	5–8 grammi
Sea abaliha	11 grammi
Sea kaelaliha	14 grammi
Broilerifilee	1–3 grammi
Broileri kintsuliha	8–10 grammi
Ulukiliha (pöder, hirv, jänes)	ca 5 grammi
Veise sisefilee	4–13 grammi
Veise välisfilee	4–5 grammi
Veise abaliha	3–14 grammi
Veise kaelaliha	6–9 grammi
Kalkuni rinnaliha	ca 1 gramm

Lihatooted

Toorsuitsupeekon	kuni 55 grammi
Keeduvorstid/viinerid	ca 10–28 grammi
Kana- ja veiselihasingid	kuni 10 grammi
Pool- ja suitsuvorstid	15–35 grammi

Erinevate toodete ligikaudne enam levinud rasvasisaldus 100 grammi kohta:

Kuumtöötlemata kalad ja muna

Väga rasvased kalad, nt skumbria, lõhe, angerjas	alates 15 grammist
Rasvased kalad, nt räim, panga, vikerforell, heeringas	5–15 grammi
Keskmise rasvasusega kalad, nt lest, rääbis, meriforell, siig, latikas	2–5 grammi
Lahjad kalad, nt haug, koha, heik, luts, mintai, ahven, tursk, saida, tilapia	alla 2 grammi
Kanamuna	ca 10 grammi

Maiustuste, soolaste ja magusate näkside ning valmistoitude

rasvade, sealhulgas rasvhapete sisaldus varieerub oluliselt, sõltudes nii tootjast kui ka kasutatud toorainest. Üldjuhul sisaldavad paljud neist toodetest rasvu suures koguses ning väga tihti on enamik rasvhapetest ka küllastunud rasvhapped. Näiteks ühest 100-grammisest šokolaaditahvlist võib juba saada ligi pool päevas maksimaalselt lubatud rasvade kogusest ning päevas lubatud maksimaalse küllastunud rasvhapete koguse.

RASVADE MÕJU TERVISELE

Teadusuuringud näitavad, et küllastunud rasvhapete osakaalu vähendamine ja küllastumata rasvhapete osakaalu suurendamine toidus aitab tervist hoida.

Loomset päritolu rasvu, välja arvatud kalarasvu, tuleks tarbida mõõdukalt

Südamehaigustesse haigestumise riski suurenemist seostatakse LDL- ja HDL-kolesterooli* suhtega veres. Toiduga liigselt saadud küllastunud rasvhapped võivad veres tõsta LDL-kolesteroolitaset, oomega-3-rasvhapped aga langetavad seda.

Meie toidus on polüküllastumata rasvhapetest reeglina ülekaalus oomega-6-rasvhapped, kuid tegelikult tuleks suurendada ennekõike rasvastes merikalades ja meresaadustes, aga ka osas pähklites-seemnetes ning taimeõlides sisalduvate oomega-3-rasvhapete tarbimist

Kui meie organism saab pidevalt liiga palju transrasvhappeid, siis võib see vähendada näiteks HDL-kolesterooli (n-õ hea kolesterooli) taset veres ja suurendada riski südame- ja veresoonkonnahaiguste tekkeks.

Seetõttu tuleks võimalikult vähe süüa tooteid, mille koostises leidub osaliselt hüdrogeenitud taimerasvu, näiteks mõningaid kooke, saiakesi, küpsiseid ja muid küpsetisi

SOOVITUSED

Vähenda küllastunud rasvhapete ja suurenda küllastumata rasvhapete tarbimist

- paar korda nädalas söö liha asemel kala, kust saad polüküllastumata rasvhappeid
- väldi või vähenda peitrasva sisaldavate toodete (nt vorstid, saiakesed, küpsised, pirukad, šokolaad) söömist. Nendes on vajalike vitamiinide ja mineraalainete sisaldus väike
- vali väherasvane liha, näiteks ilma nahata kanaliha või liha taisemad osad
- võimalusel eemalda lihalt nähtav rasv
- loe toidu märgistust, et valida sarnaste toodete seast väiksema küllastunud rasvhapete sisaldusega toode

* LDL – madala tihedusega lipoproteiin (rahvasuus ka n-õ halb kolesterool) – transpordib kolesterooli maksast keharakkudeni
HDL – kõrge tihedusega lipoproteiin (rahvasuus ka n-õ hea kolesterool) – transpordib kolesterooli maksarakkudesse tagasi

- vali vähendatud rasvasisaldusega, kuid mitte täiesti rasvavabad piimatooted nagu jogurt, kohupiim, juust
- hapu- ja röösa koore asemel kasuta salatites ja teistes roogades maitsestatamata jogurtit või piima
- vormiroogadesse lisa juustu ja koort väiksemas koguses või asenda need väiksema rasvasisaldusega alternatiiviga
- kasuta võileibade valmistamisel võide-rasvu koguseliselt vähem või üldse mitte
- lisa menüüsse pähkleid ja seemneid
- valmista toitu ennekõike keetes, hautades ja ahjus küpsetades
- praadimiseks eelista rafineeritud õlisid, näiteks rapsiõli. Külmpressitud õlid sobivad salatitesse. Külmpressitud õlid praadimiseks ei sobi, v.a oliiviõli, kui seda kuumutada mitte üle 180 °C
- praadimiseks võta õli minimaalselt ja väldi kõrget temperatuuri ning õli suitsemist, et ei tekiks vähkitekitavaid aineid
- pärast praadimist puhasta pann õlijääkidest hoolikalt, sest õhuke õlikiht rääsub kiiresti
- kord juba kuumutatud õli ära enam teist korda praadimiseks kasuta
- paneerimisel suureneb toidu rasvasisaldus, sest paneering imab palju rasva. Kasuta mittenakkuva kattega panni, siis tuleb lisada vähem rasva
- kui valid söögiks midagi rasvarikast, näiteks sealihakastme, siis eelista lisandiks keedetud kartuleid praetute asemel
- vähenda prae koostises oleva lihatüki kogust, selle asemel söö rohkem köögivilju
- väldi frititud toitusid
- küpsiste, juustu- ja lihanäkside asemel eelista puu- ja köögiviljalõike, marju ning pähkleid

MIDA PLAANIN ISE TEHA, ET MINA JA MU PERELIIKMED SÖÖKSIME VÄHEM RASVARIKKAID TOITE



	Kas täitsin plaani?			
	Võtan plaani	Esimene nädal	Esimene kuu	Kolm kuud
Loen toidu märgistusi, valin sarnaste toitude seast vähem küllastunud rasvhappeid sisaldavaid tooteid				
Valmistan toitu töötlemata toorainest (värsked köögiviljad, kala, lahja (linnu) liha jms)				
Kasutan toidu valmistamisel ja leivamäärdena vähem rasvu				
Tarbin vähem lihatooteid, pooltooteid ja valmistoite				
Ei osta koju ega tööle, samuti ei söö ise ega paku koosviibimistel rasvaseid näkse nagu kartulikrõpsud, küüslauguleivakesed, saiakesed, koogid, küpsised, šokolaad jms				
Söön rohkem kala				
Söön rohkem pähkleid ja seemneid				
Kui tarbin siiani suures koguses ja/või sageli hapu- ja rööska koort, siis vähendan nende koguseid, võimalusel asendan need maitsestatamata jogurti ja piimaga				
Söön vähemalt 300 grammi köögivilju päevas				
Söön umbes 200 grammi puuvilju ja marju päevas				
Söön regulaarselt				
Söön aeglasemalt, et märgata, kui kõht saab täis ning ei tegele söömise ajal kõrvaliste asjadega				



Vaata lisaks:



Rohkem infot
toitumine.ee

Trükis põhineb Eesti toitumis- ja liikumissoovitustel. Põhjalik ülevaade on leitav www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused. Toitude toitainelised koostised pärinevad peamiselt NutriData (tka.nutridata.ee) ja Fineli (fineli.fi) andmebaasidest.