

PÄEVA LÖIKES TOIDUKORDADE PLANEERIMINE

SÖÖMISE REGULAARSUSE OLULISUS

Viis toidukorda päevas – kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala võimaldavad vältida näljatunnet ja kontrollida isu, aidates ühtlasi veresuhkrut tasakaalus hoida. Samuti aitab see vältida ülesöömist ja liigseid toidukoguseid ühel toidukorral.

Paljud uuringud näitavad, et regulaarne ja sagedasem söömine mõjub hästi kehakaalule ja ainevahetusele. Samas on ka toitumise valik ning eeskätt rasvade ja süsivesikute tasakaalustamine äärmiselt oluline.



- Söö regulaarselt 5-6 toidukorda päevas (kolm põhitoidukorda ja 2-3 vahepala).
- Sea prioriteediks toidu kvaliteet, mitmekesisus ja mõõdukus.
- Söö kiirustamata ning mälu toitu korralikult, ära liialda toidukogustega ühelgi toidukorral.

Sagedamini süües on **toiduportsjonid väiksemad ja kergemini seeditavad**. Ühtlasi **kombineerime** sel juhul ühel söögikorral tõenäoliselt ka **vähem erinevaid toiduaineid**, mis toetab samuti seedimist. Ja mis kõige olulisem, **veresuhkur on kogu päeva jooksul paremini tasakaalus**. Eriti oluline on see diabeedi või diabeediriski korral, aga ka neile, kes soovivad kehakaalu langetada.

Veresuhkrut tasakaalustav mõõdukate toidukoguste söömine 5 korda päevas toob kogemustele toetudes kaasa energiataseme tõusu, magusaisu ja meelolu kõikumiste vähenemise, parema üldise enesetunde ning ülekaalu puhul kaalulanguse. Seda kõike muidugi siis, kui ka toiduvalik on toitainerikas ja tasakaalustatud.

Inimesed, kes soovivad kaalu langetada, kardavad sageli palju süüa. Neile võivad meie poolt soovitatavad toidukogused ja toidukordade arv liiga suured tunduda. See kartus pole põhjendatud, oluline on lihtsalt valida õiged toiduained. Eriti oluline on pöörata tähelepanu süsivesikutele.

NÄLGIMINE JA TOIDUKORDADE VAHELEJÄTMINE SUURENDAB MAGUSAISU

Pikemas perspektiivis ei ole nälgimine või toidu väga madal kaloraaž, mida üritatakse kasutada kehakaalu normaliseerimiseks, tulemuslik. Toidukordade vahelejätmise ja nälgimise toovad alati kaasa söögiisu tõusu ning magusaisu suurenemise. See on seotud mitmete teguritega.

Söögiisu tekib siis, kui veresuhkru tase langeb. Enamasti muutub siis inimene ka närvilisemaks ning tekib tugev iha magusa järele.

Soovitame muuta harjumuseks süüa päevas kolm tasakaalustatud toitainetega põhitoidukorda ning kaks kergemat vahepala.

Niisugune toitumine hoiab kehakaalu normaalsena, stabiliseerib veresuhkru taset ning toetab üldist tervist.

VALKUDE, RASVADE JA SÜSIVESIKUTE KOMBINEERIMINE TALDRIKUREEGLI JÄRGI

Taldrikureegel aitab tasakaalustada ühel toidukorral tarbitavaid valke, toidurasvu ja süsivesikud.



Kujuta ette taldrikul olevat toiduportsjonit ning jaota see mõttes kaheks.

- Ühe poole portsjonist peaksid moodustama **köögiviljad** (neist pool värskena (salatina), pool hautatuna). Köögivilja kuumtöötlemisel tuleks eelistada hautamist või aurutamist ning jätta see natuke krõmpsuvaks. Hea oleks kasutada võimalikult erinevat värvi köögivilju ja salatikomponente, see annab meile mitmekesisema fütotoitainete valiku.
- Teine pool toiduportsjonist jaga omakorda kaheks:
 - poole sellest ehk **veerandi kogu toiduportsjonist moodustagu valgurikkad toiduained**: nt kala, kana-, lamba- või sealiha, kodujuust, tofu või oad. Taimetoitlasel asendagu loomset toitu näiteks kaunvili.
 - teise veerandi moodustagu **süsivesikuterikkad toiduained** – nt täisterariis, kartul, täisteramakaronid.



kaks varianti - vabamas vormis
või ametlikuma tabelina

Enimlevinud köögiviljad:

brokoli, spinat, lehtkapsas, aedoakaunad, herved, suvikõrvits, kapsas, rooskapsas, lillkapsas, porgand, sibul, küüslauk, tomat, seened, salat, kurk, seller, pipar, paprika, apteegitill, salatihernes, baklažaan.

Valgurikkad toiduained:

liha, muna, kala ja muud mereannid, juust, kodujuust, tofu, oad ja läätsed.

Süsivesikuterikkad toiduained:

täisterariis, keedukartul ja maguskartul, kaer, tatar, hirss jt teraviljad, mais, maisitölvikud, makaronitooted, leivad ja saiad, läätsed ja oad.

Enimlevinud köögiviljad:

brokoli, spinat, lehtkapsas, aedoakaunad, herved, suvikõrvits, kapsas, rooskapsas, lillkapsas, porgand, sibul, küüslauk, tomat, seened, salat, kurk, seller, pipar, paprika, apteegitill, salatihernes, baklažaan.

Valgurikkad toiduained:

liha, muna, kala ja muud mereannid, juust, kodujuust, tofu, oad ja läätsed.

Süsivesikuterikkad toiduained:

täisterariis, keedukartul ja maguskartul, kaer, tatar, hirss jt teraviljad, mais, maisitölvikud, makaronitooted, leivad ja saiad, läätsed ja oad.