

# TERVISEKOOLI TARBIMISSOOVITUSED RASVADE OSAS

Annely Soots, toitumisterapeut

*Toitumissoovitused toetuvad nii Eesti kui Põhjamaade uutele toitumissoovitustele*

RASVAD ON TERVISLIKUD JA HÄDAVAJALIKUD TOIDU KOOSTISOSAD. NENDE TARBIMIST EI VÕI LIIGSELT PIIRATA EGA KA NENDEGA LIIALDADA. ILMA RASVADETA KANNATAB RAKKUDEVAHELINE INFOVAHETUS NING HÄIRITUD ON PALJUD OLULISED FUNKTSIOONID KEHAS. MONOKÜLLASTUMATA JA KÜLLASTUNUD RASVHAPPED ON PEAMISED RAKUMEMBRAANIDE KOMPONENDID NING ENERGIA TOOTMISE ALLIKAD. POLÜKÜLLASTUMATA RASVHAPPED AGA OSALEVAD PALJUDE OLULISTE KOEHORMOONIDE TOOTMISEL, AITAVAD LAHENDADA PÕLETIKKE, SOODUSTAVAD NÄRVIÜLEKANNET JA TÄIDAVAD MITMEID MUIDKI ÜLESANDEID.

Rasvade ja õlide puhul on oluline nii nende tüüp, kasutamiski viis kui ka kvaliteet. Menüüs peaks olema rohkem taimseid rasvu (õlisid) kui loomseid – Eesti toitumissoovituste järgi peaks menüü sisaldama vähemalt 60% taimseid rasvu/õlisid.

Kõige suuremas koguses vajame monoküllastumata rasvhappeid (näiteks oomega-9), mida sisaldavad tegelikult kõik rasvad ja õlid, nii loomsed kui taimsed.

**Monoküllastumata rasvhapped** on keha jaoks väga olulised, eriti kui nad pärinevad kvaliteetsetest allikatest. Need õlid sisaldavad ka rohkesti antioksüdante, pakkudes kaitset südame-veresoonkonna haiguste eest. Tervislikke oomega-9 rasvhappeid saame **oliividest, päklikitest, mandlitest ja avokaadost** ja neist valmistatud rafineerimata õlidest.

Samuti sisaldavad kõik rasvad ja õlid küllastunud rasvhappeid ning polüküllastumata oomega-6 rasvhappeid, kuid loomsed rasvad on nende poolest eriti rikkad. Kuna loomsete saaduste liigtarbimine on meil probleemiks, siis ei peaks reeglina oomega-6 rasvhapeterikkaid õlisid-rasvu enam lisaks tarbima.



Loomsete toodete tarbimist peaksime samuti piirama. Küllastunud rasvhapete osakaal kõikides toiduga saadavates rasvades peaks olema vähem kui 1/3. Kui tarbida päevas üks kord võid, üks liha- või munatoode ja üks piimatoode, annab see meile küllastunud rasvhappeid täiesti piisavalt. Kookospähklirasv (-õli) sisaldab samuti rohkesti küllastunud rasvhappeid, kuid neid kasutatakse kehas hoopis teisiti kui loomseid küllastunud rasvu, mistõttu külmpressitud kookosrasv on tervisele kasulikum.

Oomega-3 ja oomega-6 rasvhapped linoolhape ja alfa-linoleenhape on keha jaoks asendamatud – keha neid ise toota ei suuda, me peame neid saama toiduga. Oomega-6 rasvhapete puudust, nagu juba öeldud, meil reeglina karta ei tule. Kõige vähem saame aga tavatoidust oomega-3 rasvhappeid.



**Asendamatud oomega-3 rasvhappeid** on paljudes **seemnetes** - tšii-, lina, tudra- ja kanepi- ning Siberi seederänniseemnetes, aga ka soja- ja rapsiseemnetes ning nimetatud seemnetest pressitud õlides (umbkaudne sisaldus %-des kogu rasvhapete sisaldusest vastavalt 64%, 58%, 31%, 20%, 20%, 9% ja 8%). Kvaliteetsed külmpressitud oliivi- ja kõrvitsaseemneõlid sisaldavad oomega-3 rasvhappeid vähe - umbes 1% ning ülejäänud taimsetes õlides neid ei ole. Ainukesed pähklid, mis sisaldavad oomega-3 rasvhappeid, on Kreeka pähklid (umbes 5%).

**Kalad** on toiduna äärmiselt kasulikud, kuna sisaldavad rohkesti oomega-3 rasvhappeid EPA ja DHA (eriti makrell, anšoovis, sardiin, heeringas, forell ja lõhe). Need rasvhapped ei ole iseenesest asendamatud, sest neid toodab meie keha eespool nimetatud taimedest pärit rasvhapetest. Aga sageli on nende, nn kõrgemate rasvhapete tootmine kehas raskendatud, mistõttu on kasulikum kasutada oomega-3 rasvhapete allikana kala kui seemneid. Päril palju sisaldavad oomega-3 rasvhappeid ka mereannid ning nende sisaldus on päris hea ka mahedalt kasvatatud/rohusöödaga toidetud loomade ja metsloomade lihas ning piimas.

Kala ärge küpsetage kõrgemal temperatuuril kui 175°C, sest need väärtuslikud rasvhapped ei talu suuremat kuumust. Kõiki rohkesti oomega-3 rasvhappeid sisaldavaid õlisisid tuleb säilitada pimedas ja jahedas ning jälgida hoolikalt säilimisega. Ainuke kuumutamist hästi taluv oomega-3 rikas õli on tudraõli.

**Oomega-6 rasvhappeid** on palju eeskätt **päevalille- ja maisiõlis** ning teravilja- ja loomsete jahudega toidetud loomade **lihas**. Nende rasvhapete ületarbimine soodustab kehas põletikulisi protsesse. Paljude õlide oomega-6 sisaldus on kõrge, samas aga ei sisalda nad oomega-3 rasvhappeid (päevalille- ja viinamarjaseemneõli, maisi-, värtohaka- ehk safloorõli, amarantiõli jt). Nende õlide tarbimist vältige või tarbige neid vaid koos oomega-3 rikaste õlidega (nt. kanepiseemneõliga).



## IGA PÄEV TARBIGE HEADE ÕLIDEGA VALMISTATUD SALATEID, SEEMNEID JA PÄHKLEID

Värsketes salatites tarvitage **rafineerimata õlisisid**, sest töötlemise/rafineerimise käigus muutub õlide koostis oluliselt. **Salatiõliks** sobib ideaalselt **extra virgin oliiviõli** (kättesaadavuse ja suhtelise odavuse tõttu), millele võib oomega-3 sisalduse tõstmiseks lisada näiteks kanepiõli. Kanepiõli üksi sobib samuti suurepäraselt salatiõliks, selles on 20% oomega-3 rasvhappeid. Neid õlisisid võib lisada ka supile, praele või pudrule, kuid alles pärast toitude valmimist, sest oomega-3 rasvhapped on kuumatundlikud. Lisaks on need rasvhapped ka kergesti riknevad õhuhapniku või päikesevalguse toimel (sellest annab märku õlide kibe maitse).

Salati rikastamiseks oomega-3 rasvhapetega võib õlide asemel või nendele lisaks kasutada seemneid – näiteks **värskelt jahvatatud linaseemneid, kooritud kanepiseemneid, tšiiaseemneid** või erinevate seemnete segu. Seemneid võib puistata ka putrudele ja segada smuutidesse. Oomega-9 rasvhapeterikkad on kõik pähklid, mandlid, seesamiseemned ja avokaado.