

# Peidetud suhkrud ja rasvad

Organism peab toidust saama elutegevuseks piisava koguse energiat kui ka kõik vajalikud toitained. Põhitoidained on valgud, rasvad ja süsivesikud. Süsivesikud on organismi põhiliseks energiaallikaks, kuna kehal on neist lihtne energiat saada. Toidurasvade põhiülesanne on organismile vajaliku toiduenergia andmine, kuid toidurasvadel on veel üks tähtis ülesanne – nendest saab vitamiine ja nad aitavad vitamiinidel kehasse imenduda. Lisaks võtavad rasvad osa keha kasvamisest ja muu elutegevuse reguleerimisest ning kaitsevad meie siseelundeid erinevate põrutuste eest.



Toidus esinevad süsivesikud monosahhariididena (glükoos, fruktoos), oligosahhariididena (sahharoos, laktoos, maltoos) ja polüsahhariididena (tärklis, kiudained). Esimesed kaks süsivesikute vormi nimetatakse ka lihtsüsivesikuteks või siis suhkruteks ja igal ühel on ka oma teine nimi:

- 1. glükoos ehk viinamarjasuhkur**
  - 2. fruktoos ehk puuviljasuhkur - mõlemat leidub ohtralt mees, puuviljades, marjades ja mahlades**
  - 3. laktoos ehk piimasuhkur, mida leidub piimas ja piimatoodetes**
  - 4. maltoos ehk linnasesuhkur, mida leidub teraviljatoodetes**
- 
- 5. sahharoos ehk lauasuuhkur, mida leidub suhkruroos, suhkrupeedis, puuviljades, marjades ja suhkrut sisaldavates toiduainetes.**

Esimesed neli süsivesikutüüpi on looduslikud ja meile väga vajalikud, näiteks glükoos on peamine kütus meie keharakkudele ja ka ajule ning tagab meie keha tulemusliku toimimise. Sahharoosi saadakse küll looduslikult suhkruroost või peedist, kuid pika ja keerulise töötlemise järel saab sellest tavaline valge (või pruun) suhkur, mida me kasutame toidu magustamiseks. Suhkrut leidub palju kommides, limonaadides, jäätises ja moosides.

Rasvasid jagatakse suuresti kaheks: head ja pahad rasvad. Headeks rasvadeks nimetatakse polü- ja monoküllastumata rasvhappeid, sest neid meie keha ise toota ei suuda. Need rasvhapped aga hoiavad meie nahka noorena, küüsi tervena, juukseid tervete ja säravana. Lisaks aitavad need rasvad meie keha kaitsevõimet parandada, et me ei jääks haigeks. Häid rasvhappeid saame süües kala (näiteks lõhe, forell, heeringas jne), mereande (krevetid, merekarbid, austrid), pähkleid ja seemneid ning kasutades taimseid õlisid toidu tegemisel. Pahad rasvad kannavad nimetust transrasvhapped ja küllastunud rasvhapped. Transrasvhappeid leidub looduses väga vähe ja need tekivad õli töötlemisel. Küllastunud rasvhappeid leidub näiteks võis, juustus, pekis, lihas ja viinerites.

# Peidetud suhkrud ja rasvad

**Rasva- ja suhkrurikkad toiduained on küll maitavad, kuid seal pole vitamiine ega mineraalaineid. Suhkur rikub hambaid ja tekitab allergiat ning halvad rasvad ummistavad veresooni ja lõhuvad südant.**

Suhkrud ja rasvad on aga kavalad ning peidavad ennast koos toitude sisse ja korraldavad meile paksu pahandust. Suhkur rikub hambaid ja tekitab auke ning nahaallergiat, halvad rasvad ummistavad veresooni ja lõhuvad südant. Kuid kus nad end siis peidavad? Kõige suurem peitusmäng on toitudes, mis muidu justkui ei maitse üldse magusalt ning ei tundu olevat üldse rasvased. Võtame näiteks Lotte ketšupi, mida kasutame soolaste toitude kõrvale ja mis ise maitseb ka soolaselt. Pakendilt lugedes saab aga teada, et pudelis on peidus lausa 17 teelusikatäit suhkrumarakratte! Samuti peidavad nad end viinerites, pihvides ning muidugi erinevates saiakestes ja küpsetistes. Suhkrut on väga palju peidus ka kohupiimakreemides ja maitsestatud jogurtites, kus 100-grammises pakis on 4 teelusikat suhkrut. Kui jogurtipaki lahti teeme, siis sööme selle ikka tühjaks ja suurest jogurtitopsist saame juba 12 teelusikat suhkrut. Ainuüksi ühe kohukese söömisest saame 2,5 teelusikat suhkrut. Kokku võib päevas süüa maksimaalselt 50 grammi suhkruid ehk umbes 12 teelusikatäit ja kui me hoolega ei jälgi, mida me sööme, siis saab meie keha tublisti rohkem suhkrut ja rasva, kui vaja.

## Milline on lapse süsivesikute (suhkrute) vajadus päevas?

Algklassi lapse magusa vajadus on 2 portsjonit päevas, st tähendab nt 2 oravakese kommi või klaas limonaadi. Ülejäänud süsivesikud ehk suhkrud tuleks saada puu- ja juurviljadest, teraviljast, kartulist, maitsestatamata piimatoodetest.

## Miks on rasvane ja magus toit maitsev?

Kui paluda sul süüa puhast võid ja suhkrut, siis palju seda süüa ei taha. Kui või ja suhkur panna kokku näiteks koogi, küpsiste, jogurti või, jäätise sisse, siis maitseb see imehästi. See on meie maitseretseptorite trikk ja seda asjaolu kasutavad ära ka toiduainetööstused, valmistades meile selliseid tooteid, millele on raske öelda EI.



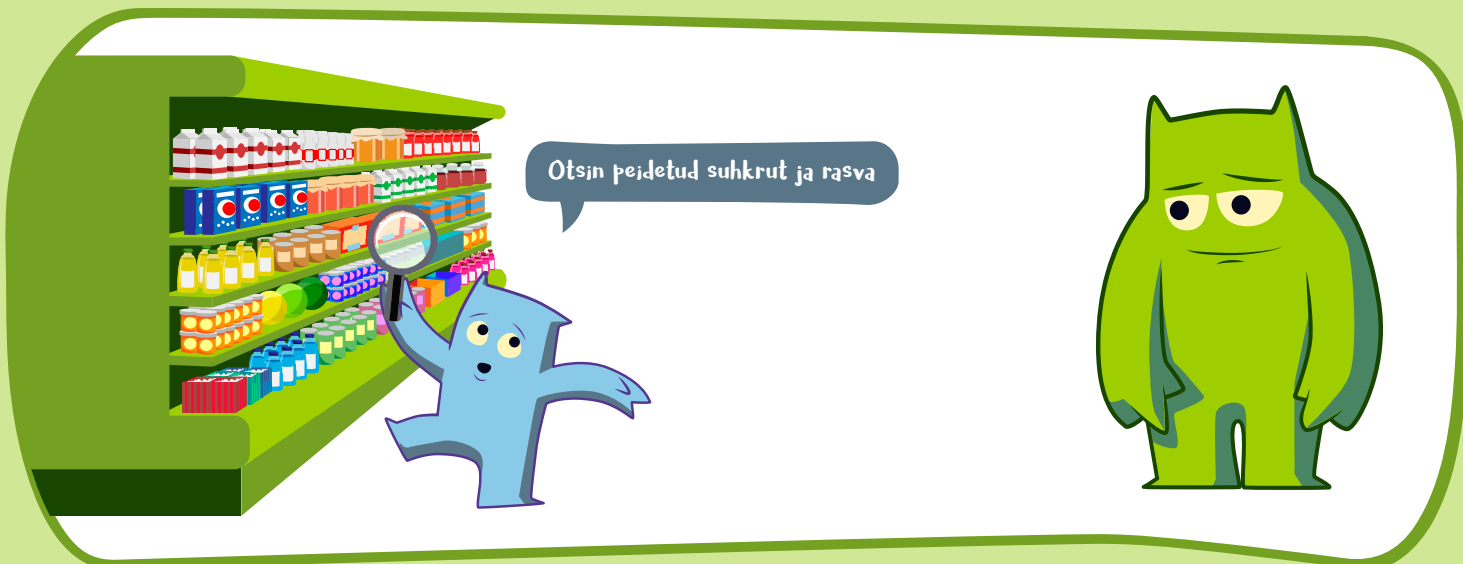
Ainult 10% suhkrutest võiksime saada maiustustest, ülejäänud peaksime saama teraviljatoodetest, puuviljades, marjadest, piimast.

## Küsimused!



- Mida tähendab, et suhkur ja rasvad on peidetud? Kuhu need peidetud on?
- Mis juhtub meiega, kui me palju suhkrut ja rasva sööme?
- Kuiigi apelsin ja kohuke on mõlemad magusad, kas nad on ka sama tervislikud?
- Miks me üldse sööme palju magusat?

# Peidetud suhkrud ja rasvad



# Peidetud suhkrud ja rasvad

## Ülesanded

### Suhkrute ja rasvasisalduse võrdlus

Otsida internetist tooteinfot või lugeda kodus pakenditelt ning leida 10 toodet, mis üllatavad kas oma suure suhkru või rasva sisaldusega.

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_

### Pakendite võrdlus

Võta kodust kaasa 1-3 puhast pakendit. Koolis saab pakendid järjestada suhkru- või rasva sisalduse järgi pingeritta.

### Sõnapusle

N Y F Z Z S B A F Y M K E R D  
K I M X W H I D N I Ü A X R U  
O Y E P A H V S A R S N A R T  
M P O M R U V Z L D I T U G E  
M Ä H E A K S A R S N A R T D  
I H N K K Ü L L A S T U N U D  
D K B F R U K T O O S X E L I  
M L W E U L E V I Z E K K P P  
D I G M K O V Z J C X I O N B  
V D A A O G L Ü K O O S H B Z  
B T L J D L K F I C H J U K O  
A A B Z G U A A K W O R K A S  
T A I G R E N E C Q Q P E L T  
T K K U X M D F H Q P X A A Q  
Q M A D R Y H S K W K A Q S N

Meie keharakkude peamine kütus on \_\_\_\_\_

Puuviljades on \_\_\_\_\_

Heade ehk \_\_\_\_\_ rasvhapete heaks allikaks on \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_

Asendamatu toitaine, mis on väga tähtis keha normaalseks tööks on \_\_\_\_\_

Laste lemmikmaitse on \_\_\_\_\_, millesse on palju \_\_\_\_\_ suhkrut ja rasva.