

TOIT, TOIDUAINED JA TOITAINED. TÄIDA LÜNGAD!



Toit koosneb ja need omakorda

Toitainete otstarve on katta organismi energiakulu, tagada ainevahetus ja kasv ning keharakkude uuenemine. Igal, mida me süües saame, on organismis oma ülesanne. Toiduained sisaldavad toitaineid Mõnes toiduaines on rohkem rasva, teises jälle valke või süsivesikuid. Et saada kätte vajalik kogus kõiki toitaineid, tuleb süüa võimalikult toiduaineid. Süsivesikuid, valke, rasvu ja vett vajab inimene suuremas koguses, neid nimetatakse

Vitamiine ja mineraalaineid vajab organism imeväikestes kogustes, neid nimetatakse Ükskõik millise toitaine puudus või vähesus annab märku tervisehäirega, nt peavalu, -ringlus, nõrkus, haprad juuksed, küüned, nõrk luustik.

..... annavad meile põhilise osa vajalikust energiast. Neid sisaldavad teraviljad, kartul, köögiviljad, puuviljad, marjad ja maiustused.

..... aitavad meil lahustada olulisi vitamiine, mis lahustuvad ainult rasvas (A, D, E) ning meie keha pinnal on rasvkude, mis kaitseb meid külma ja vigastuste eest. Leidub õlis, võis, pähklites, kalas.

.....on vajalikud eeskätt kasvamiseks ja arenemiseks, neid saame piimatoodetest, lihast, kalast, munast.

Vitamiine on mitmeid, näiteks vajame A-vitamiini terviseks, C-vitamiin aitab olla reibas ja terve, B-vitamiin hoiab korras närvid.

Ka mineraalainetel on organismis kindlad ülesanded, näiteks

vajab inimene luustiku ja hammastiku arendamiseks ja tugevdamiseks, rauda vere korrashoiuks, kaaliumit südame tööks. Vesi on inimese organismis tähtsusega, vesi moodustab inimese kehast ligi 60%. Vesi on vajalik toidu seedimiseks, toitainete omastamiseks ja jääkainete väljutamiseks. Ka aitab vesi ühtlasena hoida.

Koostas: L. Pärilin-Jäämees