

Toimetaja **Margit Ökva**,
margit@polvakoit.ee,
tel 799 9453, 5333 7517

Tarbijakaitseamet, Rahukohtu 2, 10130 Tallinn; tel 620 1700; nõuandetel 620 1707, 1330 (E-R 8-16.30); faks 620 1701; info@tarbijakaitseamet.ee; infopäringu/kaebuse esitamise vorm: <http://www.tka.riik.ee/1607>; kodulehekülg <http://www.tka.riik.ee/> **Tartu- ja Põlvamaa tarbijale**: Opetaja 9a, 51003 Tartu (E ja N 9-16); tel 748 2262, 748 2270; merike.leilop@tarbijakaitseamet.ee, elvi.saluveer@tarbijakaitseamet.ee

Toimetajalt

Isetegijate imedemaa

Piisab vaid seljatada laiskus ning jalad kodust välja viia, kui juba oled aru saanud, et otsus ennast uues olukorras proovile panna oli õige valik. Just selline kogemus langes mulle osaks otsusega osaleda Tarbijakülje ilmumise ajaks ajalooks saanud tänavuse ökofestivali roikamööbli õpitoas. Eks võttis ikka põue värisema ka. Üks asi on kodus nikerdada, tulemust vaadata ning pärast kerget kriitikat tõdeda, et käib kah. Aga tulla ja teha koos teistega ja teiste nähes, polegi nii lihtne. Pealegi, kui juhtud olema see üks kimp supi sees.

Nüüd asjale järele vaadates on tunne üsnagi uhke ja hää. Teadjad ütlevad, et vale on keskenduda vaid tulemusele, tähtis on ka protsess. On. Köverat oksa käes hoides vaatad ja mõtled, et kuidas sellest võimalikult sirge ja sile tulemus luua ja veel nii, et ka köverused alles jääksid. Hakkad vaikselt katsetama, märkad esimesi möödapanekuid, uurid, kuidas asja praavitada ja muudkui kulged edasi lõpptulemuse poole.

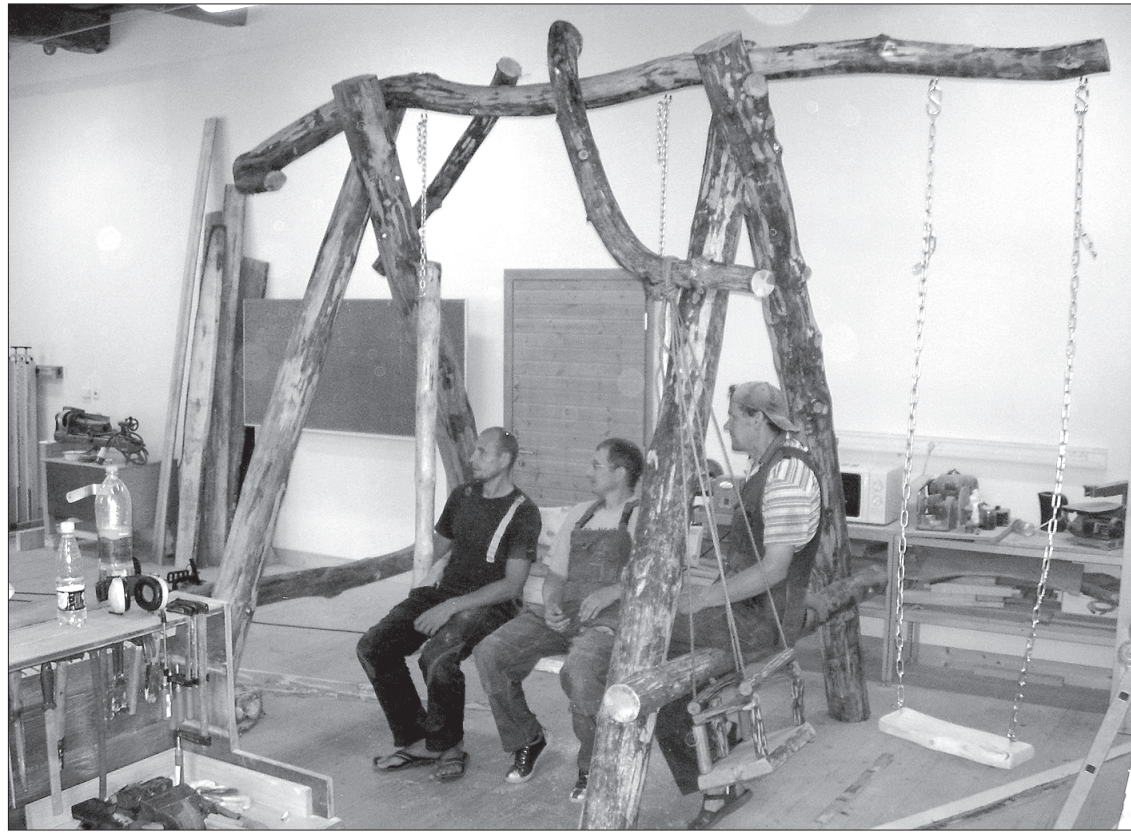
Ökofestivali nädalal toimus mitmeid põnevaid töötubasid ja metsaretki huvitavate inimeste juhendamisel. Ise küll ei osalenud, aga kuulu järgi pani tippkook Kopli talu köögis toimunud hoidistamise töötoas ühte purki kokku kõrvitsa ja tsilli ning üldkookuvõttes andnud toidulane ettevõtmine osalenutele teadmise, et mis kõlbab patta panna, kõlbab ka purki panna ja eriskummaliste purginaabrite kokkusobivuse katsetamisel tasub olla senisest julgem ja leidlikum.

Isetegimise rõõm on puhas rõõm ja see teadmine, et meil siin Põlvamaal seda ise tegemist ja omamoodi olemist väärtustatakse, on lõpmata hea. No ja siis veel kirss tordil - Mooste. Meistritehoovi erinevatest uuest sisse kiigates oled nagu Alice imedemaal.



Olge ikka isetegijad!

Margit Ökva



Margit Ökva tekst ja foto

Pokumaa sai ökofestivalilt kingituseks kiige. 15.-20. augustini toimunud ökofestivalil «Põlvamaa - rohelisem elu» toimus mitmeid erinevaid töötubasid. Kahel päeval Mooste restauraatoritekojas aset leidnud roikamööbli õpitoas valmis Tauno Talivee juhendamisel kiik, mis otsustati ökofestivali korralduskomisjoni ettepanekul kinkida Pokumaale.

Töötoas läksid meisterdusmaterjalina kasutusse jändrikud ja kõverad raiejäägid, millele enamasti langeb osaks vaalu-tõugatult lageda taeva alla kõdunema jääda. Omamoodi materjali tõttu valmis ka omapärane kiik, mille kaht kiikujat kõrvuti mahutavale põhiatraksioonile lisandub ka väike planklauast kettkiige ja nõõrredel. Kiige valmistasid Tauno Talivee (pildil vasakul), Silver Kurrikoff ja Mihkel Kärbla.

Lisaks kiigele valmisid töötoa kaheteistkümne huvilise käe all pakkudest ja plankudest kogukad pingid ja laud, puuköverikust seljatoega tool, teadete tahvel, väikelapse kiik ja oksajääkidest maitseaineriil. Enamik valminud esemest jääb messiinventarina kasutusse SA-s Põlvamaa Arenduskeskus.

Arst-toitumisterapeut Annely Soots manitseb söestunud liha mitte sööma

Kuni päike veel vähegi on armuline soojust jagama, seni kestab ka grillihooaeg. Liha pole aga teadagi tervisliku toitumise esimene valik. Selgitusi jagab toitumisterapeut ANNELY SOOTS.

Mida rohkem loomseid rasvu ja liha tarbida, seda suurem on risk haigestuda vähki. See näikse olevat tõde, mida paljud teavad, kuid ei tunnista, vaatamata sellele, et mitmed uurinud nimetatud seost tõestavad. Kuid on neidki uurinud, kus pole leitud mingit seost liha tarbimise ja vähki haigestumise vahel.

Millest võivad tuleneda nende uuringute tulemuste erinevused?

Küsimus on eeskätt selles, mida mingi konkreetne liha sisaldab ja kuidas me sellega ringi käime. Lihas puuduvad fütotoitained ja antioksidandid, mis kaitsevad vähi eest. Lihas on küllastatud rasvu ja teisi potentsiaalselt vähkitekivavaid ühendeid, sealhulgas pestitsiidide jääke ning grillimisel ja praadimisel tekkivaid polütsükliilisi aromaatsid hüdrolkarboone ja heterotsükliilisi amiine. Mida rohkem liha küpsetatakse, seda rohkem neid tekib. Paljud uuringud viitavad vähki haigestumise seosele sellega, kui palju süüakse küpsetatud ja grillitud liha. On tuvastatud ka seda, et mida rohkem on lihas kasvuhormoone, seda suurem on vähirisk.

Prof John Dickersoni ja tema kolleegide Surrey Ülikoolis läbi viidud uuring näitas, et lihasöö-

jatel on kehvem tervis. Lihasööjad satuvad kaks korda sagedamini haiglasse ja külastavad arste rohkem kui taimetoitlased. Ka taandarengut põhjustavad haigused hakkavad neid taimetoitlastest varem kimbutama. Nimetatud uuring näitas, et südamehaiguste ja vähi risk, eriti mao- ja jämesoolevähi risk on otseselt seotud liha tarbimisega. Samuti leidsid uuringu autorid seoseid teiste seedetrakti haigustega, nagu divertikuliit (jämesoole spastisepõletik), koliit (põletikulise soolehaiguse krooniline vorm) ja apenditsiit (pimesoole põletikuline protsess).

Juba pikemat aega on peetud taimetoitlust sobivaks sekkumiseks või raviks kardiovaskulaarsete haiguste, kõrgvererõhutõve, vähi, neeruhaiguste ja diabeedi puhul, taimetoitlusele üleminek vähendab reumaatilisi ning kindlasti ka menopausiga seotud sümptomeid. Jimm Mann Uus-Meremaa Otago Ülikoolist uuris 6115 liha mittetarbitavat ja 5015 liha tarbitavat isikut Suurbritannias ja leidis, et 12-aastase perioodi jooksul oli vegetaarlaste vähki haigestumine 40% väiksem. 48 000 mehe uuring leidis, et rohkem kui viis korda nädalas punast liha söövatel meestel oli eesnäärmevähi 2,6 korda rohkem kui nendel, kes söid seda üks kord nädalas.

Maailma Vähi Uurimise Fond (WCRF) viitab väga selgele vähi seosele toiduga. Nad on läbi vaadanud tuhandeid uuringuid ning

Intervjuu



Arst-toitumisterapeut Annely Soots

järeldavad oma lõppkokkuvõttes seda, et väikeste muutustega dieedis saab vähendada vähiriski 30-40%. Esimeseks sammuks peaks olema punase liha tarbimise vähendamine, soovituslikult alla 80 grammi päevas. Nad soovivad punase liha asemel tarbida kala, linnu- ja metsloomaliha.

Märkisite, et lihas puuduvad fütotoitained ja antioksidandid, mis kaitsevad vähi eest. Kas on midagi veel, mis tõstab vähiriski?

Vähiriski tõstavad lihas sisalduvate valkude laguproduktid. Mittetäielik valkude imendumine ja valgu laguproduktide tekimine suurendavad vähiriski, sest need muutuvad soolebakterite toimel pahaloomulisi ühendeid sisaldavateks polüamiinideks. Need ühendid on seotud liha roiskumisprotsessiga meie sooletraktis. Kui valgud ei seedu lõpuni, siis need roiskuvad.

Polüamiinide roll vähi kasvus ja arenemises on selge jämesoolevähi puhul, kuid uuringud tõendavad nende rolli ka teiste vähiliikide, eriti rinna-, ees-

näärme- ja ajuvähi puhul. Laboritingimustes hakkavad vähirakud polüamiinide juuresolekul väga kiiresti paljunema. Kui polüamiinid eemaldatakse, toimub vastupidine protsess.

Vahel soovitakse liha süüa põhjusel, et juba meie kauged esivanemad söid seda. Esivanemad aga tarvitasid peamiselt metsloomade liha. See sisaldab koduloomade lihast umbes viis korda rohkem kasulikke polüküllastamata rasvhappeid ja vähem rasva (4%, koduloom 30-40%). Karjamaal söönud loomadel on ka näiteks konjugeeritud linoolhappe ehk CLA sisaldus kümme korda suurem kui söödateraviljaga toidetutel. Tegemist on asendamatu rasvhappe vormiga, mis tekib looduslikult lihas ja piimas.

Eriti halvad on suitsutatud produktid, mis sisaldavad naatriumnitraati ja -nitriteid. Need vähendavad küll toidu riknemist, kuid suurendavad vähiriski. Need reageerivad maos toidu aminohapetega ning moodustavad vähkitekivavaid ühendeid nitrosoamiine. Nitraatide tarbimine on seotud enamiku lapsepõlves esinevate vähkidega (leukeemia, lümfoom, ajuvähk). Hirv määravad on arvud, mis näitavad leukeemiasse haigestumise tõusu lastel, kes tarbivad palju hot-doge ja hamburgereid. Kui naised söövad raseduse ajal suitsutatud tooteid kaks korda päevas, on nende laste ajuvähi haigestumise risk kõrgem, ning lastel, kes söövad märgatavalt rohkem

sinki, peekonit ja vorsti, on lümfoomi haigestumise risk teistest lastest suurem.

Kui palju peaks/võiks liha süüa, et see jääks tervislikkuse piiridesse?

Toidusoovitused liha tarbimiseks on järgmised: kui tarvitada punast liha, siis võimalikult lahjat ning mitte rohkem kui 90-120 grammi päevas - see on umbes mängukaardipaki suurune tükk. Veel tervislikum oleks liha tarbida paar korda nädalas kuni paar korda kuus, loomseid valke saada hapendatud piimatoodetest (üks kord päevas kas üks tass piima või 30 grammi piimatootet), munast ja kalast. Kala soovitatakse tarbida kolm kuni viis korda nädalas, ülejäänud valgud saada taimsetest allikatest (täistera- ja kaunvilid).

Väldi kindlasti üleküpsetamist ja söestunud liha söömist. Väldi praadimist ja suitsutatud tooteid. Kasuta aurutamist või teisi tervislikumaid toiduvalmistamise viise. Ei hot-dogidele! Eriti kehtib see alla 12-aastaste laste ja rasedate kohta.

Võimalusel hangi karjamaal söönud või metsikult kasvanud loomade liha. Liha tarbi alati koos värske salati ja aedviljadega. Need sisaldavad vähivastaseid ühendeid. Kui tarbid päeva jooksul erinevat värvi (nn vikerkaarevalikus) aedvilju, oled teinud endale nn vähivastase kokteili, mis kompenseerib liha kahjulikku mõju.

Küsis Margit Ökva