



estonia.ee

Kuidas toitumine mõjutab töö produktiivsust?

Saima Kuu

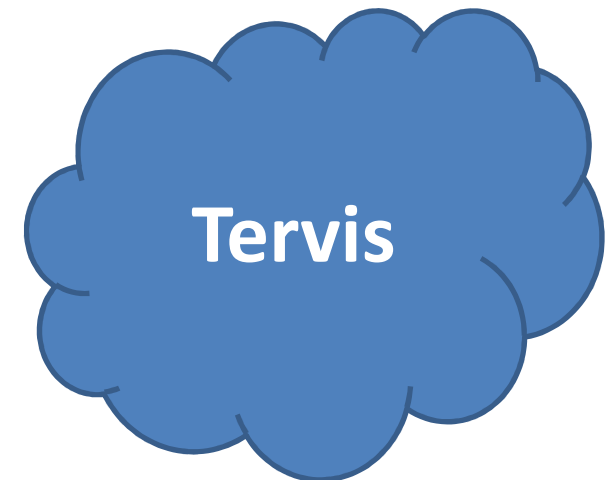
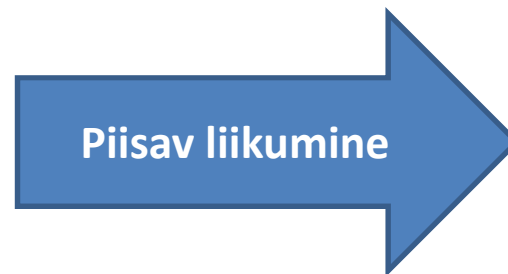
Tallinna Ülikool, terviseteaduste lektor

25.10.2017



Mida peaks tegema selleks, et inimene oleks produktiivne?

Produktiivsus = tootlikkus, viljakus



Toitained ja toiduained, mida meie keha vajab:

Makrotoitained:

- Valgud
- Rasvad
- Süsivesikud

Mikrotoitained:

- Vitamiinid
- Mineraalained



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

Soovituslik energia jaotamine toidukordade vahel

| Toidukord | % päevasest tarbimisest | energia |
|------------------|----------------------------|---------|
| Hommiku- söök | 20-25% | |
| Lõunasöök | 25-35% | |
| Õhtusöök | 25-30% | |
| Ooted | Kokku kuni 25% | |

Taldrikureegel



Mida juua? – Vett!

- Vesi on parim janu kustutaja



Vee varudest organismis sõltub ka vaimse töö võimekus, sh mälu, rääkimata füüsilisest suutlikkusest.

Kas peaks sööma 5x päevas või aitab ka 3x-st?

- 5 x

- + Väikesed portsud → kõhul kergem
- + Energiasaamine ühtlasemalt jaotatud → ühtlasem veresuhkru tase
- + Kõht ei jõua täitsa tühjaks minna → ei teki nälga ega ohjeldamatut isu magusa järele



- 5 x

- Hambad saavad tihedamalt suhkruga kokku → soodustab kaariese teket
- Soolestik ei jõua puhastuda ega puhata – pidev seedimine vajab ka suuremat vereringet soolestikus
- Sagedamini tuleb võtta aeg maha, et keskenduda söögile

Vahepalad:

- Puder
- Võileib
- Puuviljad
- Juurviljad
- Pähklid
- Salat
- Juust
- Kohupiim
- Müsli



Mida võib märkamatult arvuti taga süüa ja mida mitte?

- 100 gr = 26 kcal
- 100 gr = ca 227-362 kcal
(Šokolaad 100 gr = 560-590 kcal)



Miks on juurikad (aedviljad) nii olulised?

- Madal kaloraaž
- Vitamiinid
- Mineraalained
- Kiudained
- Antioksidandid
jt fütotoitained



Miks on soovitatav maiustusi vältida?

Suhkur stimuleerib ajus samu mõnukeskusi, mida heroiin ja kokaiingi. On sõna otseses mõttes sõltuvust tekitav narkootikum.



SUHKRU SÕLTUVUS

...kui lõpmatu ring



1. Sa sööd magusat

- *See on maitsev
- *Sa tahad seda rohkem
- *Sellel on sõltuvus tekitav toime

2. Veresuhkru tase tõuseb järsult

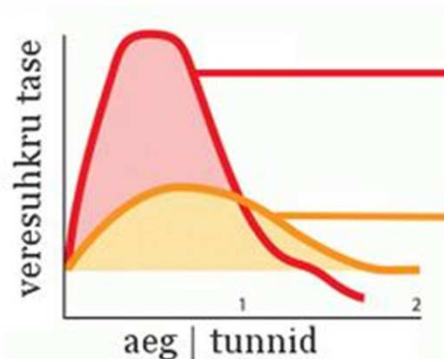
- *Aju vabastab dopamiini = sõltuvus
- *Keha hakkab tootma massiliselt insuliini, et langetada veresuhkrut

4. Isu ja iha toidu järele

- *Madal veresuhkru tase tekitab isu ja vajadust kiirelt uuesti energiat saada
- *Tsükel kordub

3. Veresuhkru tase langeb järsult

- *Kõrge insuliini tase muudab liigse energia hulga rasvaks
- *Keha tajub energia kiiret kadu



Magusad toidud (halvad süsivesikud!) tekitavad veresuhkru kiiret tõusu/langust

Headest süsivesikutest saadud energia kestab pikemaajalisemalt, tekitamata veresuhkru järske muutusi ja sõltuvust

Aga miks ikkagi on suhkrute/süsivesikute saamine oluline?

- Aju – tarvitab 25% kogu keha energiast. See energia kulub elektriliste impulsside edastamiseks ja kommunikatsiooniks närvirakkude vahel.
- **Aju** ei kogu energiat, vaid **vajab** pidevat varustamist – nõuab eelkõige **hapnikku** ja **glükoosi**.
- Parimad toiduained on need, millest glükoos vabaneb seedimise käigus järk-järgult; nt **täisteraviljad** ning **aed-** ja **puuviljad**



Mikrobioota



- Head bakterid tahavad oma toiduks eelkõige saada kiudainete rohkeid köögivilju!

- Immuunsüsteemi tõhusus
- Vitamiinide töötlus
- Närvisüsteemi aktiivsus
- Patogeensete organismide hävitamine
- Soole limaskesta uuenemine
- Rasvhapete süntees
- Optimaalse pH säilitamine
- Allergiliste reaktsioonide vähendamine
- Makrotoitainete omastamine
- Energia tootmine

Kokkuvõtteks mõned nõuanded, mis kõik on seotud hea toitainete omastamise ja töö produktiivsusega:

- Söö regulaarselt
- Eelista taimset toitu
- Joo piisavalt
- Väldi kiirelt imenduvaid süsivesikuid ehk lisatud suhkruid
- Liigu mõõduka intensiivsusega vähemalt 150 minutit (5x30min või 3x50min) nädalas
- Puhka piisavalt



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Produktiivset tööelu!

Aitäh kuulamise ja kaasamõtlemiss eest!

Saima Kuu