

Nooruse allika iidne saladus (II raamat)

Taassünni Pärl

Peter Kelder

Väljavõte 6. peatükist

Toiduainete omavaheline sobivus ja õige dieet.

Doktor Stanley S. Bass

Mida tähendab „toiduainete omavaheline sobivus?”

Toiduainete omavahelise sobivuse küsimus puudutab ühe toidukorra ajal erinevat liiki toiduainete tarbimist: alustuseks lusikatäis tomati-kurgi salatit, seejärel keedetud juurvilja, siis suutäis putru või leiba, millele lisab maitsekust lihatükk, lonks puuviljamahla või mingit jooki – ning taas salatit. Enamustel juhtudel see tsükel kordub kuni taldrik tühjeneb ning järgneb veel magustoit koos millegi joodavaga.

Selline erinevate toiduainete segamine ei möödu jälgi jätmata: neist igatühe läbiseedimiseks on vajalikud erineva pikkusega ajavahemikud (vt lk 193-199). Enim kontsentreeritud toitu (enamasti valgud) omandab organism aeglasemalt kui mõnda muud, samas kui selle seedimine algab kõige esimesena. Valkude (proteiinid) omandamiseks vajalik aeg kestab tunde, ning kui juures on veel ka üle soovitud koguse rasvu (tühiselt väike kogus), siis venib protsess veelgi pikemaks.

Sel ajal peavad organismi poolt kiiresti omandatavad toiduained, nagu näiteks juur- ja puuviljad, jääma makku ootele, kuni „raske” toit ära seeditakse. Kogu see protsess võib venida isegi kuni kaheksatunniseks. Oodates oma järjekorda hakkavad puuviljad ning toored või keedetud juurviljad maos roiskuma ja käärima. Magu, püüdes siiski seedida seda rokka, eritab gaase, hapet, isegi alkoholi (ärme räägi üldse seedimatusest). Toidu seedimine lõpeb siis, kui toit jõuab soolestikku, kust lisafermendid peavad eemaldama organismi poolt omandamata jääkained, ning mineraalained –

neutraliseerima happed. Toiduainete omavahelise kokkusobivuse printsiibid on selgelt sõnastatud, ning on orienteeritud sellele, mida millega võib kokku segada ja mida mitte, et saavutada optimaalne seedimine ja tugev tervis.

Toiduainete ebaõige kokkusobitamise tagajärg.

Mis võib juhtuda siis, kui ei järgita toiduainete liigitamise soovitusi? Loomulikult oleneb kõik organismi eripärast, kuid reeglina algab erinevat liiki toiduainete kokkusegamisel maos käärimine, mis kutsub esile kerge seedeprotsessi korratuse ja pärast söömist ilmnevad kõrvetised. Lisaks teistele ebameeldivustele võib nimetada gaase, röhitusi, suurenenud (mao) happesust, kõhu puhitusi, organismi kogunev liigne vedelik ja mõistuse mõningane nürinemine ning keskendumisraskused veel pikka aega pärast söömist.

Toiduainete ebaõige kokkusobitamine võib aeglustada toidu seedimise protsessi kahest kuni kaheksa tunnini. Sellisel juhul kulutatakse seedeprotsessile väga palju energiat, mis tekitab kiiresti rammestuse ja vajaduse täiendavaks puhkepausiks või uneks. Kõik see võib saada närvilisuse ja ärrituvuse, depressiooni, kõrgendatud tundlikkuse, halva tuju, küünilisuse, kui ka mürkainete organismi kogunemise põhjuseks.

Peale selle kutsub mürkainete kogunemine, mis on seedeprotsessi korratuste tagajärg, esile nohu, mis on paljude teiste haiguste põhjuseks – nõrgendab immuunsüsteemi, kutsub esile enneaegse vananemise, alandab seksuaalset iha ja potentsi ning võib muuta munarakud vastuvõtlikeks kahjustustele. Lühidalt öeldes võib toiduainete ebaõige kokkusobitamine viia füüsilise, mentaalse ja vaimse tervise halvenemiseni ning samuti elua lühenemiseni.

Toiduainete õige kokkusobitamise eelised.

Need, kes praktiseerivad toitumist toiduainete jaotuse alusel, märkavad otsekohe tervise paranemist, kuna koormus seedeorganitele väheneb oluliselt. Toiduainete õige kombineerimine kindlustab hea toituvuse, seedimise paranemise, hea enesetunde ja stressi vähenemise. Kui organismis saab olema vähem mürkaineid ning kaovad käärimisprotsessid, arvavad paljud, et toiduallergia probleem on lahenenud. Tihti juba mõne päeva möödudes pärast toiduainete õige kombineerimisega alustamist, tunnevad need, kes on aastaid kannatanud gaaside käes, et vaevused on täielikult kadunud. Ehk soodustab toiduainete eristamine toitumisel, nagu ei miski muu viis, toonuse tõusu ja kehakaalu vähenemist.

Allolevast võite lugeda, millist kasu toob kaasa toiduainete õige kombineerimine:

1. *Seedimise paranemine.* Teie organism hakkab toitu seedima tunduvalt paremini, kui järgite toiduainete sobivuse reegleid (vt lk 197-199). Gaasid, kõhu puhitus, kõhukinnisus, röhitised – kõik see, mis vaevab teid aastaid, vaibub peaaegu või täielikult kõigest mõne päeva jooksul, ning ei valmista teile enam tuska. Paljud räägivad: „Ma ei saa toitada eristades. See on liiga keerukas.” Sellisel juhul võib soovitada eksperimenti ühe nädalase tähtajaga. Pakkudes sellist väljapääsu teame me, et olles kord tunda saanud mida tähendab hea seedimine, mis ilmneb toiduainete õige liigitamise tulemusena, ei soovi need inimesed enam tagasi pöörduda vanade toitumisharjumuste juurde.
2. *Kehakaalu vähenemine.* Kui te rakendate liigituse alusel toitumist, siis te hakkate rahuldusega juba ette nautima eesseisvat kaalumist. Miks? Aga sellepärast, et kõik teie liigsed kilod, puusade lihavus, käsivarte pikantne lopsakus ja tselluliidivorbid hakkavad kaduma justkui võlukepikese viipel. Enamus nendest kes liigitavad toiduaineid õigesti, märkavad rahuldusega, et iga nädalaga kaotavad nad poolteist kuni kaks ja pool kilo oma üleliigsest kaalust – kusjuures just rasvaladestuste arvelt, mitte ainult liigse vedeliku väljaviimise tagajärjel. Mis minusse puutub, siis esimese nelja kuuga, pärast seda kui alustasin ühe toidukorra ajal ainult ühte kategooriasse kuuluvate toiduainete tarvitamist ning järgima isikliku hügieeni printsiipe, vähenes minu kehakaal üheksakümne kuuelt kilolt (164 cm pikkuse juures) imekergele seitsmekümne kahele kilole! Seedimise paranemise tõttu on teie keha rakkudel puhastumiseks vaja märkimis-väärselt vähem vett ning teie kõht ei tursu enam üleliigse vee kogunemisest organismi. Teie kehakuju muutub sihvakaks ja tõmbub trimmi. Et küllastuda, kulub vähem toitu ning see tähendab, et ööpäevane tarbitud kalorete kogus väheneb, ning koos nendega – ka teie kehakaal! Kiire küllastumine on seletatav sellega, et organism suudab nüüd ümber töödelda ja omandada enam toitaineid. Lisaks hoiate te kokku suure hulga raha, kuna vajate toitu märkimisväärselt vähem. Veelgi olulisem on see, et mida vähem te sööte, seda kauem elate. Väheneb seedeprotsessist tulenev organismi kulumise aste. Luigi Kornano, XIX sajandi Itaalia kirjanik-aristokraat, toitus kaks korda päevas, süües kokku umbes 360 grammi toitu ja juues kuni 420 grammi viinamarjamahla. Liigitades toiduaineid õigesti ja säilitades sel viisil seedesüsteemi energiat, elas ta 102 aastat. Ta alustas selle süsteemi järgimist 35 aastaselt, kui kõikvõimalike liialdamiste tagajärjel lõi tema tervis järsult vankuma. Ta võttis kuulda arste, kes soovitasid tal peagi saabuva surma vältimiseks hakata viljelema palju mõistlikumat eluviisi ning temast sai üks suurimaid tervisliku elustiili propageerijaid.
3. *Energia juurdekasv.* Kui te toitute vastavalt toiduainete liigitusele, hoiab organism toidu seedimise arvelt kokku palju jõudu, mille tagajärjena te tunnete vaba energia juurdevoolu.
4. *Hea tervis.* Liigitatud toitumine annab puhkust mao-soole traktile ning võimaldab teil tunda end värskemana, energilisemana; teil paraneb enesetunne ja uneks vajalik aeg lüheneb tunduvalt. Te muutute reipamaks, sest toiduinemed, mis omavahel sobivad, ei astu teie maos konflikti. Kõik see loob tervise ja õnne tunde.

Toiduainete sobivuse tabel.

Alltoodud tabelis on kategooriate alusel liigitatud toiduained – see on teile abiks toiduainete õigel liigitamisel ja tervisliku dieedi järgimisel. Mõned teised nõuanded, mis sisaldavad erinevaid kategooriaid, on välja toodud peatükis „Organismi poolt toidu seedimisele kuluv aeg.”

Valgud (proteiinid)			
pähklid ja seemned	arahhis	muna	soja
kuivatatud oad	kuivatatud herned	piim*	juust*
läätsed	päevalille võrsed		põisherne võrsed
läätsede võrsed	liha (imetajate-, kala-, linnuliha)		
Tärgliselised toiduained			
Kartul, kastanid, leib, kookospähkel, valminud tärgliselised viljaterad, bataat ehk maguskartul, jamss, makaronitooted, oad, värsked turgi uba/aeduba, sügisesed kõrvitsalised, kõrrelised (kõrsviljad) ja kruubid, piimjuur, maapirn, ümarad artišokid, kõrvits, pastinaak			
Rasvad			
Avokaado, oliivid, taimeõli, seemned, koorevõid*, pähklid, rõõsk koor, arahhis, margariin, soja, sulatatud searasv			
Hapud (happelised) puuviljad			
Apelsin, greip, ananass, metsmaasikas, kiivi, tomat, kumkvaat, sidrun, laim, granaatõun			
Magus-hapud puuviljad			
Mango, kirsid, õun, virsik, ploom, aprikoos, mitmesugused marjad, enamus viinamarjasorte, pirnid, nektariin (sile virsik)			
Magusad puuviljad			
Banaan, datlid, hurmaa, viinamarjasort „Tompson”, muskaatpähkel, papaia, kuivatatud puuviljad			
Melon			
Arbuus, valge muskaatmelon, muskumelon, Kantalupa melon, talvine melon, Krenšoy melon, jõulumelon, Pärsia ja Kanaari melon.			
Vähese tärglisesisaldusega või tärgliseta toiduained			
Seller, hiina kapsas, lillkapsas, nuikapsas, baklažaan, sibul, rohelised oad, brüsseli kapsas (võrsed), kurk, suvised kõrvitsalised, magus paprika, spargel, peet, küüslauk, kapsas, magus värsked hernes, lehtkapsas, porgand, spinat, noored magusad (teravilja ivad) seemned, brokkoli, naeris, aedsalat, lutserni võrsed			
* - piimatooteid soovitatakse vältida			

Organismi poolt toidu seedimisele kuluv aeg.

Kasutage järgnevaid andmeid, et määratleda: ajavahemikud, mis on vajalikud söödud toidu seedimiseks; parimad toiduainete liigitused ja soovitatav toidu hulk.

Vesi. Kui te joote vett tühja kõhu peale, jõuab see soolestikku kohe.

Mahlad. *Puu- ja juurviljamahlad ning puljongid* seeduvad 15-20 minutiga.

Poolvedelad toiduained. *Segasalatid* (segage mikseris kuni vedela konsistentsini *salati ja selleri lehed, kurk ja tomat, ning sööge nagu suppi*). Ka *juur- ja puuviljad* seeduvad 20-30 minutiga.

Puuviljad. *Arbuus* seedib 20 minutit. Kõige kasulikum on, kui ta oleks ühel toidukorral ainuke *puuvili (mari)* teie toidulaual. Teised *melonid* (nagu *Kantalupa, Krešnoj, valge muskaatmelon*) vajavad seedimiseks 30 minutit. Omavahel võib kokku segada kaht erinevat sorti *melonit*, kuid ärge sööge üle poole kilo korraga.

Apelsin, viinamari ja greip vajavad seedimiseks samuti 30 minutit. Mõnikord võib omavahel kokku segada kaks liiki, kuid kogu mass ei tohiks samuti ületada poolt kilo.

Õunad, pirnid, virsikud, kirsid ja teised poolmagusad puuviljad seeduvad 40 minutiga. Omavahel võib kokku segada neist kaks või kolm erinevat, jälgides, et ei sööks korraga enam kui 350-500 grammi.

Toored köögiviljad. *Köögiviljad*, milledest valmistatakse *toorsalatit* – nagu näiteks *tomat, salat* (bostoni, punane, leht- ja aedsalat), *kurk, seller, punane* või *roheline paprika* ja *teised mahlased köögiviljad*, vajavad ümbertöötlemiseks 30-40 minutit. Kui *salatile* on lisatud *toiduõli*, pikeneb seedimiseks kuluv aeg ühe tunnini ja veidi enam. Ka neid köögivilju võib omavahel kokku sobitada, kuna seedimiseks kuluv aeg on kõigil ühesugune. Kasutades ülalpool toodud meetodit (vt poolvedelad toiduained), võib ka neid segada mikseris.

Aurutatud või vees keedetud köögiviljad. *Rohelised köögiviljad* (*salat eskariol, spinat, peakapsas*) seeduvad 40 minutiga.

Kabatšokk, brokkoli, lillkapsas, türgi uba (aeduba), õliga küpsetatud mais seeduvad 45 minutit.

Selliste *juurviljade* seedimiseks, nagu *redis, porgand, peet ja pastinaak*, kulub organismil mitte vähem kui 50 minutit.

Märkus: omavahel võib kokku segada kaks-kolm sellist liiki *juurvilja* (igäüht 120g; üldkoguses mitte enam kui 240g). Alustuseks sööge *rohelised köögiviljad*, seejärel juurikad.

Tärglisesisaldusega köögi- ja juurviljad. Sellise toidu seedimiseks nagu *maapirn, tammetõrud, kõrvitsad, magus ja tavaline kartul, jamss ja kastanid*, kulub umbes tund aega. Ükskõik millised kaks ülalootletud toiduainetest võivad moodustada peamise eine teie toidulaual.

Tärgliseline toit. *Kooritud riis, tatar, hirss (eelistatud on tarvitada just neid kruupe), maisijahu, kaeratangud (-helbed), malts, abessiinia rukis, kruubid* seeduvad keskmiselt 60-90 minutit. Maksimaalne kogus üheks toidukorraks – 120 g kuivaine kaalus, mis teeb keedetult 480g.

Kaunviljad – tärglis ja proteiinid (valgud). *Läätsed, aed- (türgi-) ja tavaline uba, põishernes (nuut), tuvihernes ja teised*, vajavad seedumiseks 90 minutit. Maksimumkogus

ühele inimesele on 120 g kuivkaalus (keedetult 210g). 30-45g kuivkaalus võib asendada 90-120g riisiga ning süüa kas kõik koos (segamini) või kaunviljad peale riisi. Soja seedub 120 minutit (maksimumkogus üheks toidukorraks 30-120g).

Seemned ja pähklid. Päevalille-, kõrvitsa-, pürmeloni- ja seesamiseemned seeduvad ligikaudu kaks tundi. Kokku võib süüa 30-120g erinevat liiki seemneid. Sellised pähklid nagu *mandel, sarapuupähkel, arahhis (toores), Cashew-pähkel (india pähkel), pecan-pähkel (kuulub kreeka pähkli perekonda) ning kreeka ja brasiilia pähklid* seeduvad 2,5-3 tundi. Sööge ainult üht liiki *pähkleid* ühel söögikorral, ning juhul kui te ei ole koormatud raske füüsilise tööga, siis mitte enam kui 90g. Kui *seemned ja pähklid* panna ööks vette likku ja pärast peeneks tampida, omastatakse nad kiiremini.

Piimatooted (ei soovitata). *Rasvavaba kodune juust, kohupiim ja lambapiimajuust* seeduvad umbes 90 minutit. Maksimum üheks toidukorraks 120-240g.

Täispiimast valmistatud *kohupiim* seedub kahe tunniga. Ühel söögikorral sööge mitte enam kui 240g.

Täispiimast valmistatud *kõva juust*, sellised nagu *Šveitsi või Menster*, vajab seedumiseks 4-5 tundi. Ühel toidukorral – maksimum 60-120g.

Märkus: suure rasva- ja proteiinisisalduse tõttu seeduvad *kõvad juustud* kauem kui kõik teised toiduained.

Loomset päritolu proteiinid: *munakollase* seedimiseks kulub 30 minutit, *kogu muna* seedimiseks 45 min. Maksimumkogus on 1-2 muna päevas.

Kala – sellised nagu *tavaline ja väike tursk, kammeljass, samuti paltuse filee*, seeduvad poole tunniga. Maksimum – mitte üle 180g, omavahel võib segada kaks liiki.

Lõhe, forell, tuunikala, heeringas (rasvasem kala), seedub maos 45-60 min. Norm – sama mis eelmises punktis.

Kanatibu (ilma nahata) – poolteist kuni kaks tundi. Maksimum 120g.

Kalkun (ilma nahata) – kaks kuni kaks ja veerand tundi. Ühe korraga sööge mitte enam kui 120g.

Looma- ja lambaliha seeduvad kolme-nelja tunni jooksul. Norm – 120g.

Et ära seedida *sealiha*, on vaja 4,5-5 tundi. Norm sama –120g.

Taimeõli, koorevõi, rasvad: *oliiviõli ning ükskõik millist muud samasuguse valmistusviisiga õli* võib lisada *salatitesse, aurutatud köögi- ja juurviljadele ning teistele toiduainetele*. Sama kehtib ka *soolase ja mageda* (mis on eelistatum) *koorevõi* kohta, kuigi *piimatooteid* on siiski parem vältida. Lisage toidule mitte enam kui 15-30g *paastuõli* või 1-2 supilusikatäit *koorevõid*.

Loomuliku hügieeni üheksa reeglit toiduainete liigitamise kohta.

Nüüd, kui teil on teada organismi poolt erinevate toiduainete omastamiseks kuluv aeg ning nende klassifikatsioon, pöördume dr. Herbert Šeltoni soovitude poole, mis puudutavad toiduainete omavahelist sobivust:

1. *Ärge tarbige proteiinirikkaid toiduaineid koos toiduainetega, mis sisaldavad suures koguses tärklisi.* Polkovnik Bredford ja laamad toonitasid selle printsiibi erakordset olulisust. Miks? Sest proteiinid saavad organismi poolt õigesti omastatud siis, kui magu eritab suures koguses hapet, mis hävitab süljes sisalduva *amilazi*¹ – kuid see ferment on vajalik tärklise lagunemiseks. Sel põhjusel ei saa proteiinid ja tärklis seedida samaaegselt. Kas see tähendab loobumist lihast ja kartulist lõunalaual? Jah, kui soovite, et teie seedimine kulgeks raskusteta ja tervis oleks tugev!
2. *Ärge kombineerige tärkliselist toitu nende toiduainetega, mis sisaldavad hapet (vt p.1).*
3. *Ärge sööge üle ühe liigi valgurikast toiduainet ühe toidukorra ajal.* Erinevat liiki proteiinid vajavad ümbertöötlemiseks erinevat ajalist tsüklit ning ka seedesüsteemi erinevate näärmete tööd. Kui organism pingutab tugevalt isegi ühe valkaine omastamiseks, siis kahe või enama ümbertöötlemiseks kulub liiga palju energiat. Piirdudes millegi ühega, mis sisaldab valku, hoiate te kokku oma energiat, vältides selle mittevajalikku kulutamist ning sellele järgnevat väsimuse tunnet.
4. *Ärge segage hapusid puuvilju valkudega.* Pepsiin – ferment, mis on vajalik valkude ümbertöötlemiseks, hävib enamuse hapete toime tulemusena, kaasa arvatud puuviljade hape. Pepsiin reageerib neutraalselt ainult soolhappele.
5. *Ärge segage valke rasvadega.* Rasvad takistavad maomahla eritumist ja segavad valkude ümbertöötlemist.
6. *Ärge sobitage ühte toidukorda tärkliselist toitu ja magusat.* Kui organismi jõuavad koos suhkur ja tärklis, siis esimesena kuulub ümbertöötlemisele suhkur. Maos hakkab suhkur käärima, tootes fermenti mis hävitab süljes sisalduva amilazi, mis on vajalik tärklise ümbertöötlemiseks. Kui te sööte hommikueineks midagi kruupidest ja puuvilju ning kannatate pärast seedehäirete tõttu, siis nüüd on teada selle põhjus, ning ka moodus vältimiseks. Sööge ainult puuvilju – organism töötleb ümber naturaalsed suhkrud ja teie väldite käärimisprotsesse.
7. *Ärge segage kokku valke ja suhkrut.* Ka suhkur takistab maomahla eritumist, millega häirib valkude seedimist. Suhkur seedib alles pärast valke ning seda oodates hakkab ta maos käärima.
8. *Melonit sööge üksikult.* Melon seedub erakordselt kiiresti. Kui te sööte seda enne toidukorda ja üksikult, läbib ta hetkega kõik seedetrakti osad. Peaaegu kogu oma elu jooksul püüdsin ma mitte süüa arbuusi ja Kantalupa melonit, sest sellele järgnesid alati kohutavad valud ja gaasid. Nüüd ma söön ühte liiki melonit ühel toidukorral ning lausa naudin selle magusust ja värskust, millega ei kaasne mingit raskust seedimisel.
9. *Vältige piima ja piimatooteid, kuid kui nendest loobumine pole võimalik, siis ärge sobitage neid kokku ühegi teise toiduga.* Ferment himosiin¹¹, mis on vajalik piima seedimiseks piisavas koguses, on olemas ainult väikelastel. Loomuliku hügieeni pooldajad, nagu ka paljud meedikud (sealhulgas, suureks kahjuks piimatööstuse magnaatidele ka dr. Spock), kutsuvad üles loobuma piimast ja piimatoodetest igapäevases tarbimises. Täiskasvanutel puudub ferment, mis oleks suuteline piima ümber töötlema, ning see tekitabki allergiat. Piima ei või kombineerida mitte ühegi toiduga, sest ta sisaldab palju rasvu ja proteiine.

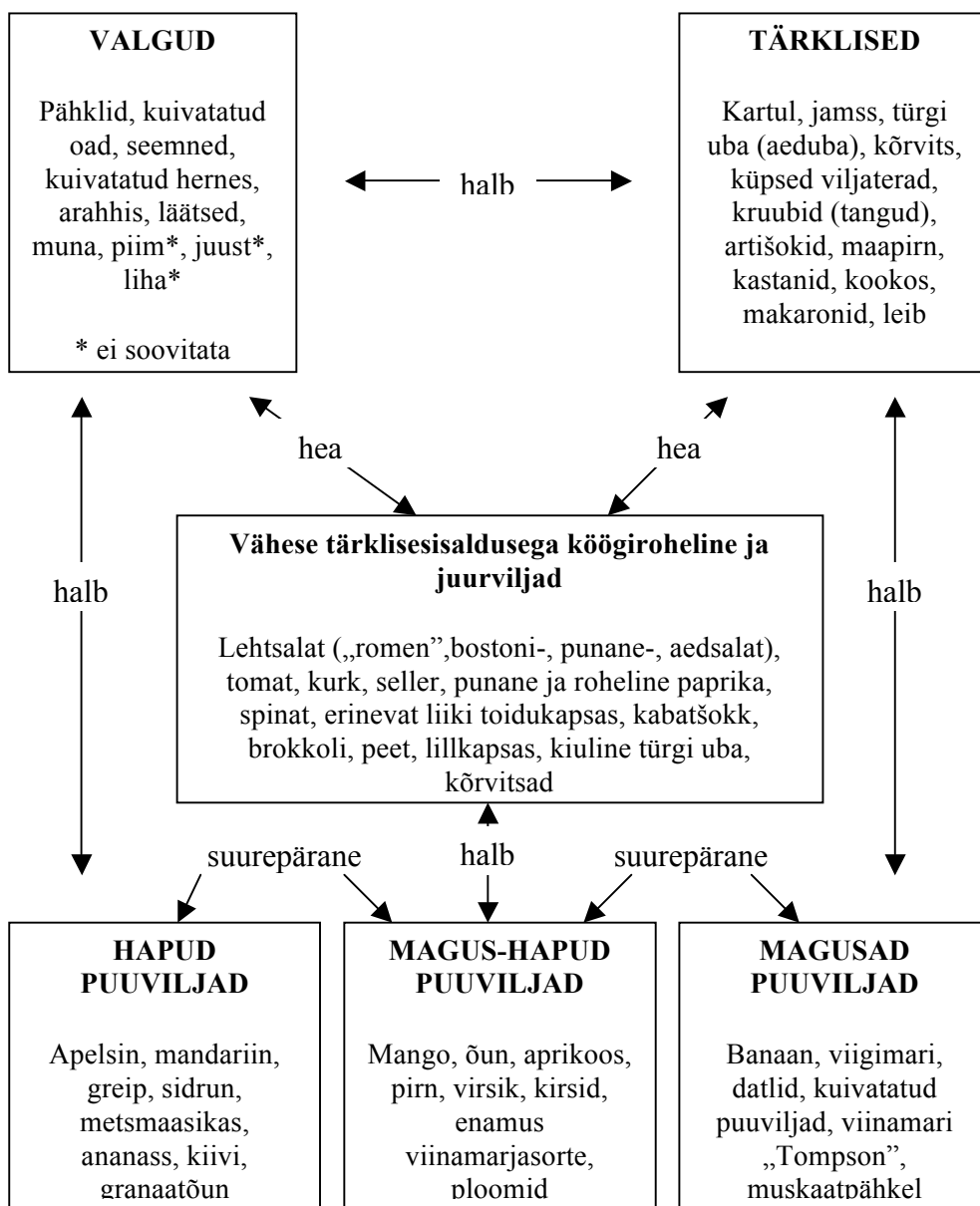
¹

Amilaz (v.k) – fermentide grupi nimetus

¹¹

Himosiin (v.k) – ferment mis on maomahla koostises

Toiduainete õige kombineerimine



Pea mees ideaal – see on üht liiki toit ühel toidukorral!

i

Amilaz (v.k) – fermentide grupi nimetus

ii

Himoziin (v.k) – ferment mis on maomahla koostises