

Tervise Arengu Instituut

Pressiteade

11. september 2017

## **Tervise Arengu Instituut tuletab meelde köögiviljade söömise vajalikkust**

Täna alustab Tervise Arengu Instituut (TAI) kauplustes kampaaniaga „Kogu köögiviljad korvi“, mille eesmärk on kutsuda inimesi toituma tervislikult ja lisama oma toidulauale enam köögivilju.

Päevas on soovitatav süüa vähemalt 300 grammi ehk umbes kolm peotäit köögivilju. Eelistama peaks värsked või külmutatud vilju ning arvesse lähevad köögiviljad igasugusel kujul – niisama näksides, toitude koostises, värskena või kuumtöödeldult. Toidusoovitustes ei loeta köögiviljade hulka kartulit ja bataati, mis on tärklikerikaste toitude grupis, ega ka avokaadot ja oliive, mis kuuluvad lisatavate toidurasvade, pähklike, seemnete ja õliviljade gruppi. Köögiviljadele lisaks tuleks iga päev süüa kaks peotäit puuvilju.

TAI ekspert Tagli Pitsi selgitas, et tänu suurele vee- ja kiudainetesisaldusele täidavad köögiviljad hästi kõhtu, aga annavad samas vähe energiat. Neis on ka minimaalselt rasvu. Kui süüa palju köögivilju, saab kõhu täis juba väiksema energiakoguse juures, mis aitab tagada ka normaalset kehakaalu.

„Erinevalt puuviljadest nõuab köögiviljade söömine üldjuhul rohkem pingutust. Köögiviljad vajavad söömiseks ettevalmistamist – puhastamist ja tükeldamist – ning seeläbi ka menüü planeerimist ja oskusi neist mitmekesiseid roogi valmistada. Üks suurimaid takistusi on inimeste endi mugavus ja viitsimine,“ lausus Pitsi.

Köögiviljad sisaldavad lisaks rohkele vee- ja kiudainete sisaldusele ka hulgaliselt erinevaid vitamiine, mineraalaineid ja bioaktiivseid ühendeid, mis aitavad ennetada haigusi, tugevdavad immuunsüsteemi ning hoiavad kontrolli all vererõhku ja vere kolesteroolitaset.

Vitamiine ja mineraalaineid sisaldavad viljad erinevates kogustes. „Näiteks on südamele vajalikku kaaliumi palju redistes, kapsastes, rohelistes köögiviljades, porgandites, baklažaanides, kaunviljades. Magneesiumi saame rohelistest lehtköögiviljadest, maitsetaimedest ja kaunviljadest, vaserikkad on seemned ja kaunviljad,“ tõi Pitsi mõned näited.

Selleks, et valmistada rohkem köögivilju sisaldavaid toite, on esmalt vajalik tooraine koju viia. Seetõttu on seekordse teavituse peamiseks partneriteks kauplused Selver, Prisma, Rimi, Coop, Comarket, Maxima. Liitunud on ka Stockmann.

2015. aastal läbi viidud rahvastiku toitumisuuringu põhjal oli täiskasvanutest kõige vähem ülekaalulisi ja rasvunuid kokku 18-24aastaste naiste seas (16%) ning kõige enam 55-59aastaste meeste seas (86%). Sama uuringu järgi tuleb välja, et köögivilju tarbivad mehed olenevalt vanusegrupist keskmiselt 1,4-1,8 ja naised 1,2-1,7 portsjonit päeva kohta, s.o ligi kaks korda soovituslikust vähem (soovituslik on kolm portsjonit ehk 300 grammi). Üheks põhjuseks on

eksiarvamus, et köögivilju juba süüakse piisavalt. Köögiviljade mittedesõõmist põhjendatakse ka sellega, et nende valmistamine on ajakulu ja vaeva nõudev tegevus. Samuti ei teata, mida neist valmistada võiks.

Vaata lisa: [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Lisainfo: Gea Otsa, Tervise Arengu Instituudi avalike suhete juht, 659 3810, 526 6464,  
[gea.otsa@tai.ee](mailto:gea.otsa@tai.ee)