Toidurasvad

Kas rasvad on kahjulikud või kasulikud?

Rasvade tarbimise kohta on liikvel arvamus, et tervisliku eluviisi ja hea väljanägemise saavutamiseks tuleb tarbida täiesti rasvavaba toitu. See ei ole aga kindlasti õige.

Hea tervise huvides ei tule toidus sisalduvaid ja toiduvalmistamisel kasutatavaid rasvu vältida, küll aga tuleb valida, milliseid eelistada ja tarbida neid mõõdukalt.

Mis on rasvad?

Toidurasvad koosnevad rasvhapetest.

Toidurasvad sisaldavad kolme tüüpi rasvhappeid:
- küllastunud rasvhapped
- monoküllastumata rasvhapped
- polüküllastumata rasvhapped

Küllastunud rasvhappeid on ülekaalus loomsetes rasvades, näiteks seapekis ja võis. Loomsed rasvad on toatemperatuuril tavaliselt tahked.

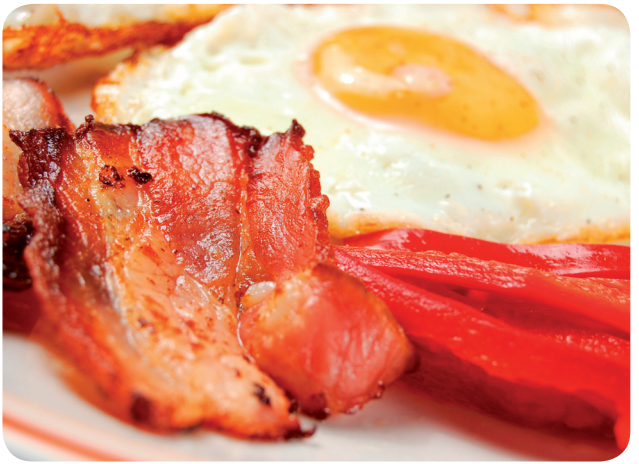
Mono- ja polüküllastumata rasvhapped on aga ülekaalus enamikes taimsetes rasvades, näiteks rapsiõlis. Kaht polüküllastumata rasvhapet (asendamatud rasvhapped), linool- (Ω-6 rasvhape) ja linoleenhapet (Ω-3 rasvhape) ei ole inimorganism võimeline iseseisvalt tootma, mistõttu neid peab saama toiduga. Erinevates rasvades on nende kolme rasvhappe tüübi hulk varieeruv.

Miks on rasvad vajalikud?

- **Toidurasvad on inimorganismile kontsentreeritud energiaallikaks**. 1g rasva annab ligikaudu 9 kcal energiat.
- **Toidurasvad, ka kolesterool, on olulisteks ehitusaineteks rakus.** Organite ümber moodustuv rasvakiht kaitseb organeid põrutuste eest.
- **Toidurasvad varustavad inimorganismi rasvlahustuvate vitamiinidega** ja on vajalikud nende imendumiseks ja transpordiks organismis. Toidurasvad on ka asendamatute rasvhapete allikaks.
- **Toidurasvadel on puhastav toime,** nad on olulised sapi-väljutajad soolde, vastasel korral sapp peetub sapipõies ja on oht sapikivide moodustumiseks.
- **Rasv on toidu aroomiainete kandja ja täiskõhutunde tekitaja.**
- **Rasvata on toit tuimem ja maitsetum.**

Kuidas mõjutab rasvade tarbimine tervist?

Loomseid rasvu tuleks südame-veresoonkonna tervise ja vere kolesteroolisisalduse alandamise huvides tarbida mõõdukalt. Kolesterool on loomset päritolu ja seega taimsetes rasvades ei esine. Kolesterool on inimese elutegevuseks vajalik, sest see on oluline sapphapete, suguhormoonide ja vitamiini D tekkimiseks organismis. Samuti on see ka rakukoostises hädavajalik komponent. **Toiduga on vaja saada 150-200 milligrammi kolesterooli päevas.** Probleemiks on tavaliselt kolesterooli liigne tarbimine. Kuigi lühiajaline liigne kolesterooli saamine toiduga pole ohtlik, siis seda ei saa öelda pideva kolesterooli ja küllastunud rasvhapete liigtarbimise kohta. Loomsete rasvade liig toidus tõstab vere kolesteroolisisaldust. Kolesteroolirikkad toiduained on munakollane, subproduktid, rasvased liha- ja piimatooted, vältida tuleks ka kananaha ja seakamara söömist.



Toiduga saadav kolesterool mõjutab vere üldkolesterooli hulka suhteliselt vähe. Hoopis rohkem soodustab kolesterooli tootmist liigne toiduenergia, sealhulgas toidu kõrge küllastunud rasvhapete sisaldus, samuti liigne suhkru tarbimine ning vähene letsitiini ja kiudainete saamine toidust. Letsitiini leidub munakollases, piimas ja sojatoodetes ning seda on vaja kolesterooli ainevahetuse korrastamiseks. Letsitiini vähesus organismis põhjustab rasvade ainevahetuse häireid: rasvumise kiirenemist, kolesteroolitaseme tõusu ning mälu ja keskendumisvõime langust.

Südamehaiguste riski seostatakse LDL- ja HDL kolesterooli (nn „halva" ja „hea") kolesterooli suhtega veres. Polüküllastamata rasvhapete hulka kuuluvad Ω-6 rasvhapped langetavad toidus nii üld- kui ka LDL-kolesterooli taset veres, Ω-3 rasvhappeid seostatakse HDL-kolesterooli tõusuga. Küllastunud rasvhapped suurendavad LDL-kolesterooli taset. See kõik toob endaga kaasa südamehaiguste riski suurenemise.

Hüdrogeenimine ehk tahkestamine võimaldab saada vedelast taimeõlist sobiva konsistentsi ja muude omadustega hästi säiliva tahke rasva. Sellised rasvad võivad sisaldada kuni 40% trans-rasvhappeid. Trans-rasvhapped on füsioloogilise toime poolest lähedased küllastunud rasvhapetele ja mõjutavad samuti vere kolesteroolitaset, mis võib viia südame- ja veresoonkonnahaiguste tekkeni. Eriti suur on trans-rasvhapete mõju, kui nende kogus toidus katab üle 1% päevasest toiduenergiast. Kui päevane energiatarbimine on 2000 kcal, siis see tähendab, et toiduga võib maksimaalselt saada 2-3 grammi trans-rasvhappeid.

Kuna meie toidus on polüküllastumata rasvhapetest ülekaalus Ω-6 rasvhapped, siis oleks oluline suurendada Ω-3 rasvhapete tarbimist (leidub palju rasvastes merekalades ja meresaadustes, rapsi- ja linaõlis, põldtuderi ehk camelina õlis). Oluline on Ω-6 ja Ω-3 rasvhapete omavaheline tasakaal, mis peaks olema 1:1, kuid meie tänapäeva tarbitavas toidus on see suhe umbes 20:1. Ω-6 rasvhapete rohkus toidus aga viitab mitmete haiguste riski kasvule – aterosklerootiline südamehaigus, osteoporoos, astma, äkksurm, ekseemid jne.

Mida meeles pidada toidu valmistamisel?

- Külmpressitud oliivõli on roheka või kollaka värvusega ja kannab nimetust *virgin* või *extra virgin*. Külmpressimisel puhastatakse õli ainult filtreerimise teel, mistõttu ei hävine õlis sisalduvad kasulikud bioloogiliselt aktiivsed ained. Külmpressitud õli sobib salatiõliks ja külmtoitude valmistamiseks. **Külmpressitud õli ei sobi praadimiseks**, kuna sisaldab palju keemilisi ühendeid, mis kõrgel temperatuuril võivad muutuda tervisele kahjulikeks ühendeiks.

- Helekollane, peaaegu maitseta ja lõhnata rafineeritud õli sobib nii salatiõliks kui ka praadimiseks. **Praadimiseks tuleb õli võtta minimaalselt ja vältida kõrgeid temperatuure** (õli suitsemist), et ei tekiks kantserogeenseid (vähkitekitavaid) ühendeid.

- **Enne praadimist on soovitatav pann ja õli kuumutada**, kuna madalal temperatuuril praadides imab toit endasse rohkem rasva.

- **Pärast praadimist tuleb pann õlijääkidest hoolikalt puhastada**, sest õhuke õlikiht rääsub kiiresti.

- **Kord juba kuumutatud õli teistkordseks praadimiseks kasutada ei ole soovitatav**.

- Margariini valmistatakse tahketest ja/või vedelatest taimsetest ja/või loomsetest rasvadest. Piimarasva maksimaalne lubatud sisaldus margariinis on 3%.

Margariinid jagunevad rasvasisalduse järgi kolme rühma:
- margariin – 80-90% rasva
- kolmveerandrasvane margariin – 60-62% rasva
- poolrasvane margariin – 39-41% rasva.

Praadimiseks sobivate margariinide rasvasisaldus peaks olema vähemalt 80%, leivale määrimiseks sobib pehme konsistentsiga margariin.

- **Paneerimisel toiduainete rasvasisaldus suureneb mitu korda**, sest paneering imab palju rasva. Rasva ei ole vaja lisada, kui kasutada mittenakkuva teflonkattega panne.

- Praadimisele eelistage ahjus küpsetamist, hautamist, aurutamist või keetmist.

- Võid valmistatakse kas rõõsast või hapukoorest. Või sisaldab 80-90% rasva. Toatemperatuuril säilitamisel omandab või küllalt kiiresti rääsunud maitse, külmkapis 0-6°C juures säilib see aga hästi. 100 grammi võid sisaldab umbes 200 mg kolesterooli.

Soovitused toidurasvade tarbimiseks

Eesti toitumissoovituste kohaselt peaks toidust saadavad rasvad kogu päevasest toidust (näiteks õlist, võist, liha- ja piimatoodetest) saadavast energiast katma täiskasvanute puhul 25-30%, kusjuures:

- **küllastunud ja trans-rasvhapped kuni 10%**
- **monoküllastumata 10-15%**
- **polüküllastumata 5-10%, sealhulgas asendamatud rasvhapped (Ω-3 ja Ω-6 rasvhapped) vähemalt 3%**

Rasva allikateks toidus on leiva katteks ja toiduvalmistamisel kasutatavad ehk lisatavad toidurasvad ning toiduainetes sisalduvad rasvad. Rasvakoguse hindamiseks peab jälgima nii nähtava rasva kui ka peidetud rasva kogust. Viimaste kogust on raske hinnata, kuna neid ei ole silmaga näha. Seetõttu on oluline lugeda pakendilt toidu koostist ning jälgida toote rasvasisaldust. Peitrasva võib leiduda palju näiteks juustudes, vorstitoodetes, saiakestes. Soovitatav on, et leiva katteks ja toiduvalmistamisel kasutatava rasva kogus kokku ei ületaks poolt päevasest rasvakogusest.

Kui päevane energiasoovitus on 2000 kcal, siis peaks rasvade päevane kogus keskmiselt olema umbes 60 grammi, kui päevane energiasoovitus on 2500 kcal, siis umbes 75 grammi.

Kui päevane rasvakogus on 60 grammi, siis:
- on soovitav, et katterasva hulk ei ületaks 15 grammi (umbes 5 teelusikatäit),
- toiduvalmistamisel kasutatava rasva hulk 15 grammi (umbes 1 supilusikatäis) ning
- umbes 30 grammi jääks peidetud rasva arvele.

Lisatavate toidurasvade päevane soovitatav kogus on 4-5 portsjonit. 1 portsjon on:
- 1 tl õli,
- 1 tl võid
- 1 tl üle 40 %-lise rasvasisaldusega margariini või majoneesi
- 2 tl alla 40%-lise rasvasusega margariini või majoneesi
- 10 g pähkleid või seemneid

Mida toidu märgistusel jälgida?

Soovitatav on enne kauba ostmist lugeda toidu märgistust, mille põhjal saab teha teadlikke valikuid. **Eestis on kohustus esitada hüdrogeenitud (tahkestatud) taimerasva kasutamine toote märgistuse koostisosade loetelus.** Selle põhjal on tarbijal võimalik teha valik, kas valida see toode või mitte.

Toodete puhul, mis kannavad nimetusi nagu kohuke taimerasvaga või kohukese dessert, juustulaadne toode taimerasvaga, salatikaste, jäätis jne oleks soovitatav uurida põhjalikumalt toodete märgistust, kuna võib eeldada, et selliste toodete valmistamisel võib olla kasutatud hüdrogeenitud taimerasvu.

Piimatoodete, mis kannavad nimetusi juust, piim, jogurt, koor jne koostises on keelatud piima koostisainete asendamine (näiteks piimarasva asendamine taimse rasvaga). Kui probleemiks on liigne kehakaal, siis tuleks eelistada vähendatud rasvasisaldusega "light" tooteid.

Toidud, mis sisaldavad oma koostisainete loetelus hüdrogeenitud taimerasva, võivad sisaldada trans-rasvhappeid. Viimaste sisaldust aga ei saa täpselt teada, kuna kohustus seda pakendi märgistusel esitada puudub.

Võimalikud trans-rasvhappeid sisaldavad toidud on:
- küpsetised, küpsised, kondiitritooted
- kiirtoidud, valmistoidud
- osad margariinid

Need tooted on tavaliselt ka rikkad küllastunud rasvhapete, suhkru ja soola poolest ning seetõttu on soovitatav neid tarbida võimalikult tagasihoidlikult.

**Tervis tuleb toidust -
mõtle enne, mida ostad!**

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

www.toitumine.ee

Südamestrateegia
toitumine