



# TOIDURASVAD ja sinu tervis



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

Kui tahad tervise ja toidu seoste kohta  
rohkem teada, vaata [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee).



# RASVAD JA TERVIS

Rasvade kohta arvatakse ekslikult, et tervisliku eluviisi tagamiseks 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 mitte vältida, vaid valida, milliseid neist tarbida, ning teha seda mõõdukalt.



# MIS ON RASVAD?

Toidurasvad sisaldavad erinevaid rasvhappeid:

- küllastunud rasvhapped,
- monoküllastumata rasvhapped,
- polüküllastumata rasvhapped.

Erinevates toidurasvades on nende sisaldus erinev.

**Küllastunud rasvhappeid** sisaldub rohkem loomsetes rasvades, näiteks seapekis ja võis.



**Mono- ja polüküllastumata rasvhapped** on aga ülekaalus enamikes taimsetes rasvades, näiteks rapsiõlis.



Kaht asendamatu polüküllastumata rasvhapet,  $\Omega$ -6 ja  $\Omega$ -3 rasvhapet, pole inimorganism ise võimeline tootma, neid peab saama toiduga.



# MILLEKS ON RASVAD VAJALIKUD?

- **Toidurasvad on inimorganismile kontsentreeritud energiaallikaks.**



1 g rasva annab ligikaudu 9 kcal energiat.

- **Toidurasvad on rakus olulisteks ehitusaineteks.** Organite ümber moodustuv rasvakiht kaitseb neid põrutuste eest.
- **Toidurasvad varustavad organismi rasvlahustuvate vitamiinidega** ning on vajalikud nende imendumiseks ja transpordiks kehas.
- **Toidurasvadel on puhastav toime.** Nad on olulised sapi väljutamiseks soolde, vastasel korral peetub sapp sapipõies ja võivad moodustuda sapikivid.
- **Rasv on toidu aroomiainete kandja ja täiskõhutunde tekitaja.**
- **Rasvata on toit tuimem ja maitsetum.**

# RASVAD MEIE TOIDUS

Toidu rasvaallikad on leiva katteks ja toiduvalmistamisel kasutatavad ehk lisatavad toidurasvad ning toiduainetes sisalduvad rasvad.

Rasvakoguse hindamiseks jälgi nii nähtava rasva kui ka peidetud rasva hulka.



Viimase kogust on raske hinnata, kuna seda pole silmaga näha. Seetõttu on oluline lugeda pakendilt toote rasvasisaldust.

Hulgaliselt peitrasva võib leiduda näiteks juustudes, vorstitoodetes, saiakestes.



Soovitav on, et leiva katteks ja toiduvalmistamisel kasutatav rasv kokku ei ületaks poolt päevasest rasvakogusest.



# MIDA TOIDUPAKENDITEL JÄLGIDA?



Enne kauba ostmist tuleks lugeda toidu märgistust ja teha teadlik valik.

Eestis on tootjatel kohustus panna toote koostisosade loetellu kirja hüdrogeenitud (tahkestatud) taimerasva kasutamine tootes. Selliste toodete puhul nagu kohuke taimerasvaga või kohukese dessert, juustulaadne toode taimerasvaga, salatikaste, jäätis jt uuri põhjalikumalt pakendi märgistust, kuna võib eeldada, et nende valmistamisel võib olla kasutatud hüdrogeenitud taimerasvu.



Piimatoodete puhul, nagu juust, piim, jogurt, koor, on keelatud piima koostisainete asendamine, nt taimne rasv piimarasva asemel.

Kui probleemiks on liigne kehakaal, siis tuleks eelistada vähendatud rasvasisaldusega *light*-tooteid.

Hüdrogeenitud taimerasvadega valmistatud tooted võivad sisaldada transrasvhappeid. Viimaste sisaldust aga ei saa täpselt teada, kuna puudub kohustus seda pakendil välja tuua. Transrasvhappeid sisaldavad toidud võivad olla:

- küpsetised, küpsised, kondiitritooted,
- kiirtoidud, valmistoidud,
- osa margariine.



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



# ERINEVAD RASVAINED JA SINU TERVIS



Loomseid rasvu tuleks südame-veresoonkonna tervise heaks ja vere kolesteroolisisalduse alandamise huvides tarbida mõõdukalt.

Kolesteroolirikkad toiduained on munakollane, rupsid, rasvased liha- ja piimatooted. Vältida tuleks ka kananaha ja seakamara söömist. Taimsetes rasvades kolesterooli ei esine. Samas on kolesterool elutegevuseks vajalik, et organismis tekiksid sapphapped, suguhormoonid ja D-vitamiin. Samuti on kolesterool rakukoostises hädavajalik komponent.

**Toiduga on vaja saada 150–200 mg kolesterooli päevas. Soovitav oleks, et päevane toiduga saadav kolesterool ei ületaks 300 mg.**



Lühiajaline toidust saadav liigne kolesterool pole ohtlik, aga pidev kolesterooli ja küllastunud rasvhapete liigtarbimine on kindlasti tervisele kahjulik. Vere üldkolesterooli hulka mõjutab liigne toiduenergia, toidu kõrge küllastunud rasvhapete sisaldus, vähene letsitiini ja kiudainete hulk ning liigne suhkrutarbimine. Letsitiini vähesus organismis põhjustab rasvade ainevahetushäireid: rasvumine kiireneb, kolesteroolitase tõuseb ning mälu ja keskendumisvõime langevad. Letsitiini leidub munakollases, piimas ja sojatoodetes.

Südamehaiguste riski seostatakse LDL- ja HDL-kolesterooli suhtega veres. Kui küllastunud rasvhapped tõstavad n-ö halva LDL-kolesterooli taset veres ja  $\Omega$ -6 rasvhapped langetavad seda, siis HDL-kolesterooli ehk nn hea kolesterooli taseme tõusuga seostatakse  $\Omega$ -3 rasvhappeid.



**Külmpressitud oliiviõli** on roheka või kollaka värvusega. Parimad neist õlidest kannavad nimetust *virgin* või *extra virgin*. Külmpressimisel puhastatakse õli ainult filtreerimise teel, mistõttu ei hävine õlis sisalduvad kasulikud bioloogiliselt aktiivsed ained.



**Hüdrogeenimine** ehk rasvade tahkestamine võimaldab saada vedelast taimeõlist hästi säiliva tahke rasva. Sellised rasvad võivad sisaldada kuni 40% transrasvhappeid, mis füsioloogilise toime poolest on lähedased küllastunud rasvhapetele.



Hüdrogeenitud rasvad tõstavad vere kolesteroolitaset ning see omakorda võib viia südame- ja veresoonehaiguste tekkeni.

Eriti suur on transrasvhapete mõju siis, kui nende kogus toidus katab üle 1% päevasest toiduenergiast ehk 2000 kcal puhul rohkem kui 3 grammi.

Kuna meie toidus on polüküllastumata rasvhapetest ülekaalus  $\Omega$ -6 rasvhapped, siis tuleks suurendada rasvastes merekalades, meresaadustes, rapsi- ja linaõlis sisalduvate  $\Omega$ -3 rasvhapete tarbimist.



$\Omega$ -6 ja  $\Omega$ -3 rasvhapete omavaheline tasakaal peaks olema 1:1, kuid on meie toidus umbes 20:1.  $\Omega$ -6 rasvhapete rohkus toidus võib aga suurendada näiteks ateroskleroosilise südamehaiguse, osteoporoosi, astma, ekseemide ja äkksurma tõenäosust.



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

**Rasvasisaldus:**

- margariinis 80–90%,
- kolmveerandrasvases margariinis 60–62%,
- poolrasvases margariinis 39–41%,
- rasvavõietes alla 39%, 41–60% või 62–80%.



**Võid** valmistatakse rõõsast või hapukoorest. Või sisaldab 80–90% rasva. Väiksema rasvasusega piimarasva baasil valmistatud tooteid nimetatakse kolmveerandrasvaseks, poolrasvaseks ja piimarasvavõiks. Toatemperatuuril säilides omandab või küllalt kiiresti rääsunud maitse, külmkapis säilib see aga hästi. 100 grammi võid sisaldab umbes 200 mg kolesterooli.



# KUI PALJU RASVU TARBIDA?



Toidust saadavad rasvad peaksid täiskasvanute puhul katma kogu päeva toiduenergiast 25–30%, kusjuures:

- küllastunud ja transrasvhapped kuni 10%,
- monoküllastumata rasvhapped 10–15%,
- polüküllastumata rasvhapped 5–10%, sealhulgas  $\Omega$ -3 ja  $\Omega$ -6 rasvhapped vähemalt 3%.

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



Kui päevane rasvakogus on 60 grammi, siis

- on soovitatav, et katterasva hulk ei ületaks 15 grammi (umbes 5 teelusikatäit);
- toiduvalmistamisel kasutatava rasva hulk ei ületaks 15 grammi (umbes 1 supilusikatäis);
- umbes 30 grammi jäägu 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% rasvasisaldusega margariini või majoneesi,
- 2 tl alla 40% rasvasusega margariini või majoneesi,
- 10 g pähkleid või seemneid.





# 10 SOOVITUST TOIDUTEGIJALE

- 1** Salatites ja külmitoitude valmistamiseks kasuta külmpressitud õli.
- 2** Külmpressitud õli ei sobi praadimiseks, sest see sisaldab palju vabu küllastumata rasvhappeid, mis võivad kõrgel temperatuuril muutuda tervisele kahjulikeks ühendeiks.
- 3** Helekollast, peaaegu maitseta ja lõhnata rafineeritud õli kasuta nii salatiõliks kui ka praadimiseks.
- 4** Praadimiseks võta õli minimaalselt ja väldi kõrget temperatuuri ning õli suitsemist, et ei tekiks vähkitekitavaid ühendeid.
- 5** Pärast praadimist tuleb pann õlijääkidest hoolikalt puhastada, sest õhuke õlikiht rääsub kiiresti.
- 6** Kord juba kuumutatud õli ära enam teist korda praadimiseks kasuta.
- 7** Praadimiseks sobib margariin, milles on rasva vähemalt 80%; leivale määri pehme konsistentsiga margariini.

- 8 Paneerimisel suureneb toidu rasvasisaldus mitu korda, sest paneering imab palju rasva. Kasuta mitterakkuva teflonkattega panni, siis ei ole vaja rasva lisada.
- 9 Eelista praadimisele ahjus küpsetamist, hautamist, aurutamist või keetmist.
- 10 Vähenda toiduvalmistamisel kasutatavaid rasvu, lisades toitudesse seemneid (ja pähkleid).







Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

