

Toitumise müüdid ja tegelikkus

Kaarel Adamberg

Vanemteadur, Tallinna Tehnikaülikool, Keemia ja biotehnoloogia instituut

Mikrobioomika teadusarendus, Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskus

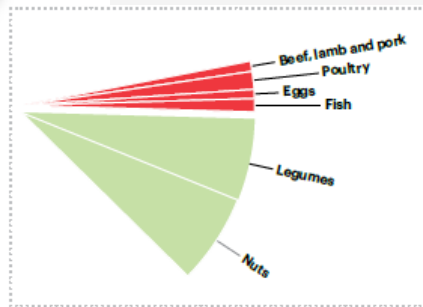
TF
TAK

TAL
TECH
KEEMIA JA
BIOTEHNOLOOGIA
INSTITUUT



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse

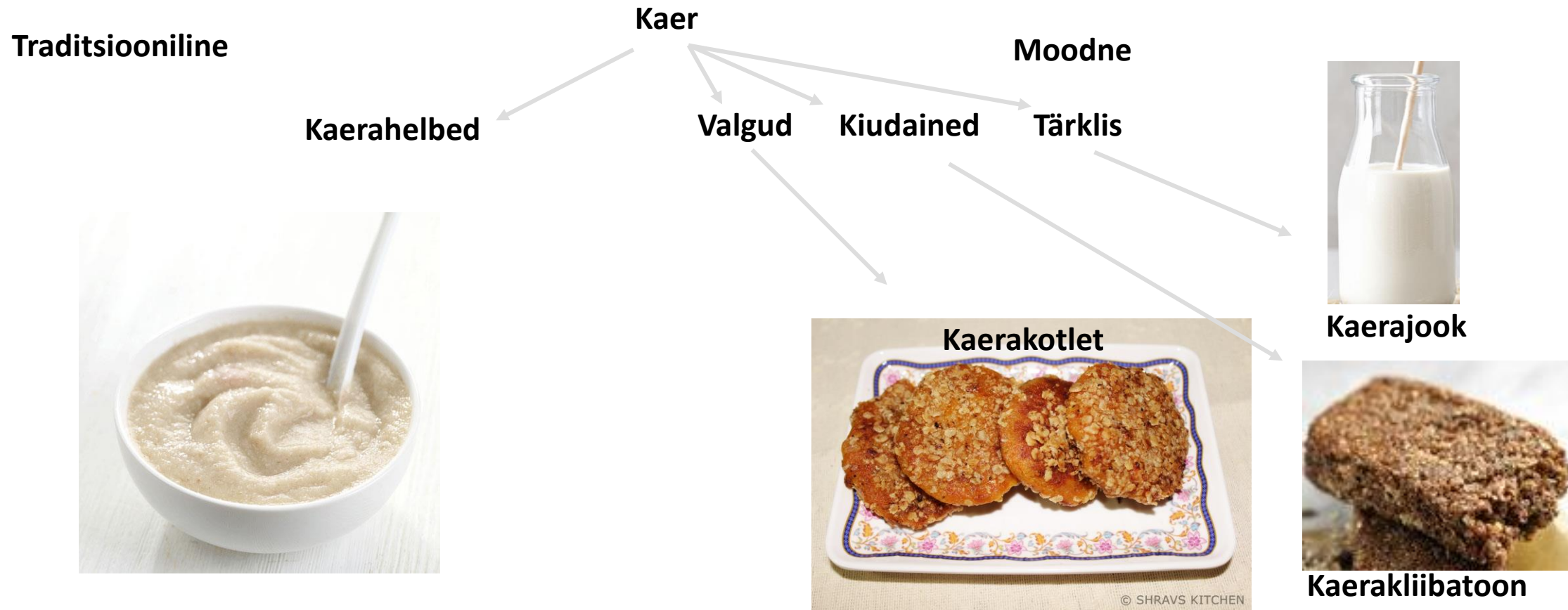
Taimse toidu osakaal peab suurenema



Loomne

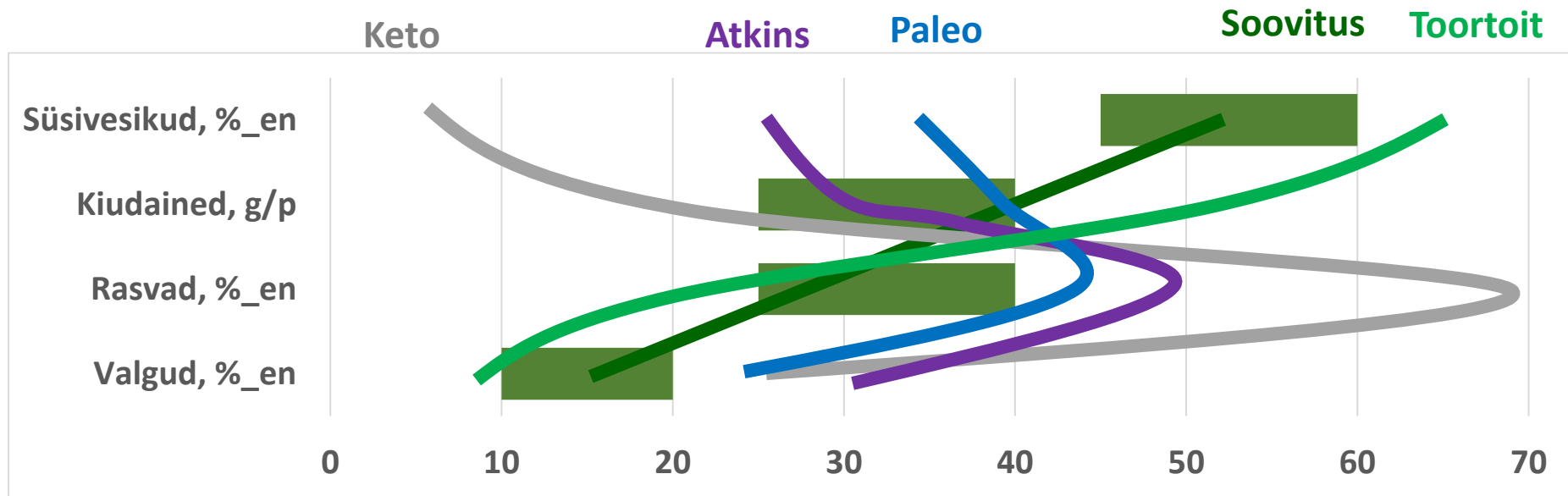
- Vitamiin D
- Vitamiin B₁₂
- Lühikese ahelaga rasvhapped (C₄-C₁₀)
- Kollageen
- Kondroitiin
- (vitamiinid A, B₂, mikroelem. Ca, Fe, Zn, hästi omastuvad valgud)

Teravili ei asenda liha, nt kaerakotlet või -jook on teraviljatooted



- Eestis toodetakse kaera 1 g inimese kohta päevas

Superdieet ei ole päästerõngas



Sapphapped

Valgud

Süsivesikud Kiudained

Miks tervisliku toidu söömine pole valdav?

- Reklaamitakse supertoite ja -dieete – neid ei ole ja pole ka vaja
- Ei ole popp või on harjumatu (või unustatud) maitse
- Mõju ilmneb pika aja pärast (30 aasta pärast)
- Eeldab regulaarset elustiili – ise söögivalmistamist (aega, tahtmist)
- Kõrge hind – maksud võiksid olla soodsamad



Kohaliku toidu eelised

- Inimene on kohanenud toiduga, mis kasvab tema lähiümbruses – geenid, mikrobiom, vaimne valmisolek
- Maitsev, puhas, kvaliteetne – värsked toorained
- Pole vaja kasutada lisaaineid
- Säästlik – lühem transport, säilitamine jm
- Toetab kohalikku majandust - töökohad
- Tootja on teada

Tehnoloogilised muudatused viimasel sajandil

- **Negatiivsed**

- Toitainete kadu rafineerimisel, fraktsioneerimisel, kõrgkuumutamisel (konservid, UHT)
- Rasvade omastatavuse paranemine homogeniseerimise ja emulgeerimisega (võimalus kiiresti ja palju süüa)
- Pikad säilitamisajad – steriilne/bakterivaene/vana toit

- **Positiivsed**

- Toitainete, antioksüdantide jm bioaktiivsete ainete säilitamine külmuivatamisel
- Toiduohutuse tagamine mikrofiltreerimise abil
- Biotehnoloogiline valgu tootmine

Tulevikutoit



Personaalne info



molekulide vajadus



ainete süntees (toit)

Lähiaja eesmärk

