

# KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli vaadelda erinevate dieetide mõju inimorganismile ning põhjalikult vaadelda normaalse toitumise põhimõtteid, mille põhjal koostada optimaalne näidismenüü kaalu alandamiseks 31-60 aastastele naistele, milles on tasakaalustatud valkude, rasvade ja süsivesikute tarbimine ning ühtlasi tagatud ka organismile vajalike vitamiinide ja mineraalainete saamine.

Bakalaureusetöös on kirjeldatud üksikasjalikult järgmisi dieete ja toitumisviise: Atkinsi dieet, taimetoitlus ja mõned monodieedid. Kõikidel dieetidel on omad plussid ja miinused ja mõju kaalulangusele, kuid mõne dieedi mõju tervisele on halvem kui teisel, jättes organismi ilma teatud toitainetest.

Suur osa tööst on suunatud tervisliku toitumise põhimõtetele ning kaalu langetamise võimaluse uurimisele, kasutamata seejuures dieete, vaid üle minnes tasakaalustatud ja tervislikule toitumisele. Aeglane ja püsiv kaalukaotus 0,5–1 kg nädalas on ohutu viis kaalus alla võtmiseks. Pikaajaliste muudatuste tegemine toitumises ja kehalise aktiivsuse harjumustes on ainus moodus kaalu langetamiseks tervist kahjustamata ning selle pikaajaliseks hoidmiseks.

Inimesed, kes soovivad kaalu kaotada või hoida, peavad ennekõike parandama oma toitumisharjumusi - sööma erinevaid täisväärtuslikke toiduaineid, vähendama küllastunud rasvhapete poolest rikaste tarbimist, sööma rohkelt puu- ja köögivilju, jooma piisavalt vett. Lisaks tuleb muuta kehaline aktiivsus päevaseks harjumuseks, üritades enamikel päevadel liikuda päevas vähemalt 30 minutit.

Praktilises osas on koostatud kahe nädala näidismenüü kaalu alandamise eesmärgil 31-60-aastasele naisterahvale, milles on 1700 kcal päevase energiatarbimise puhul tagatud tasakaalustatud valkude, rasvade ja süsivesikute tarbimine ning organismile vajalike mikro- ja makrotoitainete riiklikele soovitudele vastav saamine.