

KOKKUVÕTE

Praeguses maailmas toortoitus kogub kiiresti populaarsust. Toortoitumine – toitumisviis, kus inimene tarbib ainult toorprodukte, mida ei töödelda termiliselt rohkem kui 40-48°C. Toores toit on nn „elus“ toit, mis on organismile optimaalne ja loomulik toitumise süsteem. Toortoitumine ei ole tegelikult vaid toitumisviis, see on terve elustiil, maailmavaade.

On olemas mitu toortoitluse liiki: paleo toortoitus, puuviljatoitus, toortaimetoitus, segatud toortoitus ja monotroofne toortoitus. Paleo toortoitus lubab süüa praktiliselt kõike – liha, kala, muna, piima, aga toores vormis. Toortaimetoitus lubab süüa ainult tooreid, taimseid toite, siia kuuluvad ka pähklid, seemned, mesi. Puuviljatoitlane sööb puuvilju ja marju, ta võib süüa ka köögivilju, aga suurem osa puuviljatoitlase toiduratsioonist moodustavad ikkagi puuviljad. Segatud toortoitumises inimene võib tarvitada toiduks ühe korraga erinevaidprodukte, samuti on võimalik lisada maitseaineid. Monotroofselt toortoitumisel võib tarvitada ainult üht taimset toitu korraga.

Kõige vajalikum toidugrupp toortoitlastele on rohelised taimed. Need sisaldavad klorofüllit, kiudaineid ja ensüüme, mis omavad suurt tähtsust ja täidavad palju kasulikke funktsioone organismis. Paljud toortoitlased lähevad üle täistoortoidule suveperioodil, kui loodusest on võimalik saada mitmesuguseid erinevaid rohelisi taimi.

Toortoitumises on palju eeliseid, kuid ikkagi on ka negatiivsed momendid. Positiivsed küljed on maksimaalne toiteväärtus, väike toiduainete kalorsus, toitainete omastamise parendamine, organismi puhastamine toksiinidest, kiire seedimine, ensüümide normaalne toime, liigsest kehakaalust vabanemine, immuunsuse tõusmine ja üldise tervise taseme parendamine. Toortoitumise puudused on füsioloogilised ja psühholoogilised probleemid, mis on seotud toortoidule üleminekuga, eelarvamuslik suhtumine ühiskonna poolt, B₁₂-vitamiini puudus, D-vitamiini defitsiit, rauavaegus.

Töö eesmärgiks oli toortoitumisest ja toortoitumise eelistest ja puudustest rohkem infot saada ja koostada toortoitlasele näidismenüü, mis võimaldab saada peaaegu kõiki vajalikke toitaineid. Koostatud menüü vastab toitumissoovitustele, sest on täidetud põhitoitainete saamise vahekord, välja arvatud B₁₂-vitamiini ja D-vitamiini saamine - need vitamiinid tuleks tarvitada toidulisanditena.

Lõpuks võib ütelda, et toortoitlase menüü peab olema väga hästi planeeritud ja koostatud, et ei tekiks toitainete defitsiiti. Toortoitumisel on nii häid külgi kui ka negatiivseid, aga igal juhul inimestele tuleb kasuks toortoidu sisalduse suurendamine oma toidumenüüs.