

KOKKUVÕTE

Valmistoidud koguvad üha enam populaarsust, kuid tihti laidetakse valmistoite neis leiduvate suurte rasva-, soola- ja/või suhkrukoguste pärast. Bakalaureusetöö „Valmistoidu võrdlus kodus valmistatud toiduga“ eesmärk oli teada saada, kas antud töö tingimustes valmistoitu tarbides on oht liialdada soola, suhkruga ja rasvaga ning kas puudu jääb vitamiinidest ja mineraalainetest.

Antud töö teooriaosas keskendutakse soolale, suhkrule, rasvale ning vitamiinide ja mineraalainete kadudele. Selgitatakse välja, kus esineb palju soola, suhkrut ja rasva, millised on soovituslikud kogused nende tarbimiseks ja mis võib juhtuda, kui neid tarbida soovituslikest kogusest rohkem. Ka vaadeldakse, miks tekivad vitamiinide ja mineraalainete kaod toidu töötlemisel ning kuidas see mõjutab seeläbi valmistoidu toitainete sisaldust.

Töö eksperimentaalses osas koostatakse kaks analoogset, kuid samas põhimõtteliselt erinevat 5-päevast menüüd. Üks menüü on peaaegu ainult valmistoitudest koosnev menüü, teine vastupidi – ainult kodus valmistatud toite sisaldav menüü. Toitude nimed, nende koostisosad ja tarbitavad toidukogused on aga võimalikult sarnased.

Menüüsid analüüsitakse programmis Nutridata ning seejärel võrreldakse tulemusi. Tulemuste analüüsimisel pööratakse tähelepanu eelkõige just nendele näitajatele, mis on potentsiaalselt probleemsed. Töö eesmärk on teada saada, kas antud tingimustes valmistoitu tarbides on oht liialdada soola, suhkruga ja rasvaga ning kas puudu jääb vitamiinidest ja mineraalainetest.

Arvestades menüüde võrdlemise tulemusi ja sealt tehtud järeldusi võib väita, et koostatud valmistoidu menüü on tõepoolest soola-, rasva- ja suhkrurikas. Valmistoidu menüü sisaldab võrreldes kodus valmistatud toiduga ka väikesemas koguses vitamiine ja mineraalaineid. Samuti on valmistoidu menüü tunduvalt energiarikkam.

Lühidalt öeldes näitaski antud töö seda, et valmistoidu mugavusel on oma hind. Kuigi paljud naudivad võimalusi, mida valmistoit pakub, tasub selle suhtes kriitiline olla. Ainult valmistoitu tarbides on vägagi tõenäoline, et ületatud saavad nii soovituslik energiahulk kui ka rasvade, suhkrute ja soola tarbimine. Seevastu puudu võib jääda inimorganismile hädavajalikest mineraalainetest ja vitamiinidest.

Tähtis on mõista, et need tulemused kehtivad vaid antud töö tingimustes ja neid tulemusi ei saa võtta absoluutse tõena igas olukorras. Kindlasti ei saa väita, et valmistoit oleks alati halb valik ja kodus valmistatud toit alati tervislikum ja toitvam. Palju sõltub sellest, milliseid valikuid tehakse poes toitu valides või kodus toitu valmistades. Valmistoidust rääkides sõltuvad tulemused ka sellest, mida üldse valmistoiduna defineeritakse.

Aeg-ajalt valmistoitu tarbides ja väga teadlikke valikuid tehes on võimalik, et pea kõik näitajad vastavad soovitudele. Samas on hoopis tõenäolisem see, et valmistoidu tarbija sööb võrreldes antud töö tingimustega palju vähem puu- ja köögivilju. Seega võib juhtuda, et reaalselt on valmistoidu tarbija hoopis hullemas seisus - vitamiine ja mineraalaineid saadakse toidust veelgi vähem ning saadud energia, soola, suhkru ja rasva hulk on veelgi suurem.