

# KOKKUVÕTE

---

Tänapäeval on kehakaalu jälgimine ja tervislik toitumine inimese elus vägagi olulisel kohal. Suuremal osal inimestel on loomulik soov olla füüsiliselt heas vormis ja omada sportlikult head väljanägemist. Selle saavutamiseks on vaja pöörata tõsist tähelepanu oma toitumisharjumustele ja sellele, mida söögiks igapäevaselt tarbida. Inimeste ülekaalulisus on tänapäeva maailmas tõsine probleem, millega kaasnevad mitmed ebamugavused igapäevases elus ning tõsine oht tervisele. Ülekaalust vabanemiseks kasutatakse erinevaid dieete ja toitumiskavasid, selleks et vormis olla.

Paleotoitumist peetakse tänapäeval pigem elustiiliks. Paleotoitumisele panid aluse Eaton ja Konner 1985. aastal ja nende sõnul tugineb see meie eelkäijate toitumisharjumustele, mida on kohandatud vastavalt tänapäevale.

Sellise toitumise juures moodustavad põhiosa köögiviljad, mille osakaal menüüs peab olema suur selleks, et vältida mineraalainete ja vitamiinide defitsiiti. Miinuseks võib olla osade köögiviljade hooajalisus, seega ei saa kõiki puu- ja köögivilju aasta ringselt. Teise suure osa menüüst moodustab liha, mis peaks soovitatavalt olema väherasvane.

Inimene, kes otsustab paleotoitumise, kasuks peaks enne tegema põhjaliku uurimuse, mida, kui palju ja mis kogustes süüa. Sellise toitumise puhul jäävad menüüst välja kaks tähtsat toidugruppi: teraviljad ja piimatooted. Esimesest saame rohkesti kiudaineid, mida vajame seedimise korrashoidmiseks. Piimatooted on aga tavatoitumise puhul peamiseks kaltsiumiallikaks, tagades luude tervise.

Analüüsides kaht paleomenüüd – uuritava poolt realselt jälgitud ning kirjandusest leitud näidismenüüd - sai ülevaate, millised eelised ja puudused sellisel toitumisel on. Puudujääk tekibki kiudainete ja osade vitamiinide puhul, mida põhiliselt saab teravilja- ja piimatoodetest. Suhteliselt ebatavaline on hommikuks või vahelalaks süüa lihatükk, mida oli tehtud kirjanduslikus menüüs. Kui tavaliselt kaalulangetamisel eelistatakse süüa hommikuks putru, siis antul juhul oli põhitoiduks muna. Suured liha- ja munakogused aga suurendasid valkude ja rasvade osatähtsusi energiast, mistõttu süsivesikuid sisaldasid mõlemad menüüd kaugelt alla soovitusel.

Inimesel, kellel on tsöliaakia või laktoositalumatus, võib selline toitumine sobida, leevendamaks tervisprobleeme või ka näiteks inimestele, kes soovivad kaalu alandada, kuid kindlasti tuleb toitumist planeerida hoolikalt, et ei tekiks osade toitainete defitsiiti või ületarbimist.