

# KOKKUVÕTE

Taimetoitlus ei ole ainult toitumisviis, see on elustiil ja mõtlemisviis. Uuringud näitavad, et õige balansseeritud taimetoidu ratsioon mõjub hästi tervisele, rahuldades organismi vajadusi kõikide toitainete järele. Taimne tervislik toit on: puu- ja juurviljad, teraviljad, marjad, seemned ja pähklid. Nad sisaldavad taimseid, eluks vajalikke looduslikke, hästiseeditavaid ja –omastavaid toitaineid - valke, rasvu, süsivesikuid, mineraalaineid, vitamiine ja ensüüme.

Tervisliku toitumise põhimõtteks on täisväärtuslikkus ja tasakaalustatus. See tähendab, et toitumine peab olema mitmekülgne - põhitoitainete, vitamiinide, mineraalainete ja fütotoitainete rikas.

Taimetoitluse põhimõtteks on lihast ja lihatoodetest loobumine ning nende asendamine taimset päritolu toiduga. Selleks, et dieet ei kahjustaks tervist, vaid raviks ja puhastaks organismi, tuleb põhjalikult uurida toitumist- ja eluviisi, koostada sobivad menüüd ja toidusedeli rikastamiseks kasutada paljusid erinevaid toiduaineid, valmistades neist maitsvaid ja tervislikke taimetoite.

Töö eesmärgiks oli anda ülevaade taimetoitlusest ja analüüsida taimetoitlase ühe nädala menüüd kuivõrd see vastab toitumissoovitustele ning ühtlasi anda vajadusel soovitusi menüü muutmiseks. Taimset päritolu toit sisaldab vähe kaloreid ja rasvu ning taimetoitlase menüüs on suurtes kogustes puu- ja juurvilju ning pähkleid. Kuna uurimisalune on lakto-ovotaimetoitlane, siis on tema igapäevases menüüs nii piim ja piimatooted kui ka munad.

Tulemuste analüüsimiseks kasutati NutriData toitumisprogrammi, mille abil analüüsiti nädala menüü energia- ja toitainete sisalduse vastavust kehtivatele toitumissoovitustele.

Menüü analüüsist selgus, et lakto-ovovegetaarlasest neiu peaks saama toiduenergiat rohkem, lisades oma menüüsse rohkem süsivesikuid. Täisteratoodete osakaalu tõstmine igapäevases menüüs viib süsivesikute tarbimise organismile vajaliku tasemeni ja suurendab energia tarbimist. D ja B<sub>12</sub> vitamiinide ja kaltsiumi defitsiidi vältimiseks on soovitatav tarbida rohkem piima ja piimatooteid ning muna. Lisaks tuleks manustada vitamiin D kapsleid. Suurem köögi- ja puuviljade, teraviljade ning pähklite tarbimine aitab viia raua ja folaatide koguse normidega vastavusse.

Kokkuvõtteks saab öelda, et taimetoitluse dieet sobib paljudele, sõltumata vanusest ja soost juhul, kui see on asjatundlikult koostatud.