

Kokkuvõte

Ülekaalulisusel on otsene mõju tervislikule seisundile. Seetõttu on oluline viia läbi erinevaid uuringuid ning harida inimkonda toitumis- ja liikumisharjumuste kohalt, et ennetada ja vähendada ülekaaluliste inimeste hulka.

Probleemi lahendamiseks tuleks esmalt otsida probleemi põhjustajaid. Üks suur põhjus on tehnoloogia areng, mis on endaga kaasa toonud ka istuva eluviisi. Tööd, mida varem tehti inimjõududega, on asendunud nüüdseks masinatega. Lisaks on ülekaalulisuses süüdi toitumisharjumused, kuna suurenenud on valmistoodete tarbimine. Inimesed, kelle menüü sisaldab palju puu- ja köögivilju ning söövad kala, on vähem tõenäolisemalt ülekaalulised. Seega on oluline toituda tervislikult ja liikuda võimalikult palju, et vältida ülekaaluliseks muutumist.

Uurimisobjektiks oli 29-aastane meesterahvas, kel kehakaalu rohkem kui tervislikust seisukohast hea. Seega oli töö eesmärgiks tema kehamassi alandada. Katseisikule koostati 28 päeva näidismenüü – ta hakkas tarbima tavapärasest 400 kilokalorit vähem. Põhitoitainete osatähtsused tarbitud energiast vastasid soovitustele. Kõiki vitamiine saadi vähemalt minimaalse soovitusel jagu. Mineraalainetest jäi veidi puudu joodist, seetõttu võiks katseisik edaspidi kasutada söögi tegemisel jodeeritud soola. Katseisik kaotas oma kehakaalust ligi viis kilogrammi, millest suurem osa rasva arvelt. Samuti vähenes katsealuse kõhuümberrõõm. Uue menüüga saavutati ka normaalkaal. Seega võib öelda, et bakalaureusetöö eesmärk sai täidetud. Koostatud näidismenüü ning jagatud nõuanded oli tulemuslikud. Katseisik muutis enda toitumis- ja liikumisharjumusi.