



Ingrid Rüütel räägib eakatele Muhu kultuurist

▶ 29. märtsil kell 12 räägib seenioride ülikooli raames Hopneri majas (Raekoja plats 18) folklorist Ingrid Rüütel Muhumaa lauludest ja lugudest. Üritus on tasuta.



Loeng südame tervisest keskraamatukogus

▶ Keskraamatukogu korraldab 3. aprillil kell 17.30 koos õdede liiduga Estonia pst 8 suures saalis loengu südame tervisest. Pereõde Katrin Poom räägib tervislikest valikutest, eluviisidest jne. «Südame tervis on kogu organismi tervise alus, kui mootor on korras, jaksab ka kõige muuga hakkama saada,» ütles Poom. Loeng on tasuta ja see toimub sarja «Tunnike tervise heaks» raames.

▶ Pealinn küsis tuntud inimestelt, kas meil minnakse mitmesuguste dieetidega liiale ja tehakse niiviisi liiga endale ja lastele.

Süüa tuleb vähem, aga kvaliteetseid asju

Tippkokk Dimitri Demjanov

Ma ise olen geneetiliselt ülekaaluline, meil on perekonnas kõik olnud 20-30 kg üle. Olen proovinud kõiki dieete, aga ükski pole mõjunud. Jumal on aga tervist andnud. Ütleksin, et süüa tuleb vähem, aga kvaliteetseid asju. Tuleb ka teada, mida sööd. Turu kaup on ikka turu kaup, Eesti kaup on Eesti kaup ja oma aiast saadud toit on oma toit.

Dieedipidamine on väga individuaalne asi. Neisse võib uppuda ja ära eksida. Inimene peab olema kulinaarselt üsna haritud ja oskama kuulata oma keha. Ühed ütlevad, et võib süüa kõike, mida tahad, ja see on suur õnn. Probleem on aga selles, et viimasel ajal on väga palju rämpstoitu saadaval, ja seda küll ei soovitaks süüa. Tuleb teada, kust on pärit tooraine, kes on toidu valmistanud, mida see tegelikult sisaldab jne.



Dieedist räägitakse liiga palju

Arst ja toitumisterapeut Kristel Ehala-Aleksejev

Infot igasuguste dieetide kohta on minu meelest liiga palju ja see tekitab segadust. Maailma terviseorganisatsiooni andmetel on Eestis 60% inimestest ülekaalulised. Kui inimesel puudub teadmine ja ta ei oska oma keha tunnetada, ei oska ta ka valida, mida tegelikult vajab. Vajadus aga lähtub vanusest, soost, tervisest ja ka sellest, kus inimene elab. Mida mitmekülgsemalt inimene toitub ja mida vähem on toit töödeldud, seda rohkem saab ta sellest



Naised söövad liiga vähe

Fitnessitreener Egle Eller-Nabi

Treenerina puutun ma dieetide ja dieedipidajatega väga palju kokku. Enamasti on mu klientidel eesmärk toitumisharjumuste muutmisega kaalu langetada või tõsta. Inimestel napib teadmisi toitumise kohta ja iseenda suhtes olakse väga karmid. Sageli loetakse kusagilt midagi ja siis tahetakse suure hooga seda imedieeti alustada, samas ei mõelda, kui jätkusuutlik ja tervislik see on. Treenerid küll püüavad tervisliku toitumise aluseid selgitada, kuid paljud tahavad siiski eri salenemisviise katsetada ja kiiresti eesmärgini jõuda. Tavaliselt jäävad sellised katsetused soovitud tulemuseta. Tervis on ka tuksi keeratud ja tuleb taas nullist alustada. Lõpuks saadakse ehk ka aru, et tuleb õppida sööma. Väga paljud naised arvavad, et söövad liiga palju, aga need, keda mina oma klientiks saan, söövad tegelikult liiga vähe. Lihtsalt nende toidu koostis ja söögikordade vahed on paigast ära. Süüa tuleb mitmekesist ja tavalist toitu kolm korda päevas, ei maksa ennast liialt piirata.



Dieedi järel taastub dieedieelne olukord

Humorist, ajakirjanik ja muusik Gaute Kivistik

Dieedipidamist on mul ette tulnud küll. Aga ikka juhtub nii, et hakkad peale, siis on tulemused natuke näha ja seejärel jääb asi tasapisi soiku ehk taastub dieedieelne olukord. Minu tuttavad on õnneks kõik normaalsed inimesed, nemad ennast ei näljuta ehk ei piina. Sel-line enesepiitsutamine lööb vast rohkem teatud eas tüd-

