

MIS ON VEGANLUS?

Veganlus on elamise viis, millega püütakse võimaluste piires loobuda loomade kasutamisest ja nende tapmise toetamisest.

Veganid ei söö loomseid toiduaineid (liha, kala, piimatooted, muna, mesi, želatiin jne) ja väldivad loomset päritolu materjale (nahk, karusnahk, vill, siid). Ka ei kasuta veganid loomadel testitud kosmeetikat ega kodusidemeid. Veganid ei külasta loomi ära kasutavaid meelelahutusasutusi, nagu tsirkused.

MIKS HAKATA VEGANIKS?

Tavaliselt hakatakse veganiks kolmel põhjusel:

1 LOOMAD

Enamik inimesi nõustub, et loomadele põhjendamatu kannatus tekitamine on vale. Näiteks oleme nõrkinud, kui keegi piinab koeri või on hüljanud oma kassi. Samuti tahame aidata vigastatud loomi ja linde. Kuid ka loomadest söögi ja toodete valmistamine põhjustab neile kannatusi ning toob kaasa nende surma. Kuna saame edukalt hakkama ka loomi kasutamata, ei ole nende ekspluateerimine ja tapmine tänapäeval enam vajalik ega põhjendatud.

2 TERVIS

Paljud inimesed otsustavad veganluse kasuks taimse toitumise positiivsete tervise mõjude pärast. Taimse toitumisega on võimalik vähendada riski haigestuda mitmetesse väga levinud kroonilistesse haigustesse, nagu südame- ja veresoonkonnahaigused, vähk, kõrgvererõhutõbi, II tüüpi diabeet jne.

3 KESKKOND

Massiline loomakasvatuse põhjustab kliimasoojenemist, loodusvarade hävimist, reostust ja liikide väljasuremist. 7 miljardi inimese toitmiseks kasvatatakse aastas 70 miljardit maismaalooma. Kõik need loomad tarbivad toitu, vett, maad ja muid ressursse, mida saaks kasutada otse inimeste heaks.

LISAINFO

Põhjaliku tõenduspõhise ülevaate vegantoitumise olulisematest takistustest, sh tervisliku toitumise põhimõtetest, olulisematest toitainetest ja toitumisest erinevates eluetappides, leiad vegan.ee infoportaali toitumisinfo lehtedelt: vegan.ee/toitumisinfo.

ÜLDINFO VEGANLUSEST

vegan.ee

RETSEPTID

veganmaailm.com, taimetoit.ee

SOTSIAALMEEDIA

Liitu Facebookis gruppidega „Jah, see on vegan!” ja „Eesti veganid” ning jälgi ka lehti „Taimetoitus” ja „Eesti Vegan Selts”

VEGAN. LOOMADE, TERVISE JA KESKKONNA HEAKS.



Infovoldiku koostas Eesti Vegan Selts

ühel
lehel

TERVISLIK TAIMNE TOITUMINE



Siia voldikusse on koondatud kogu põhiline toitumisinfo tervisliku taimse toidusedeli koostamiseks. Nagu näha, ei ole taimses tootmises midagi keerulist!

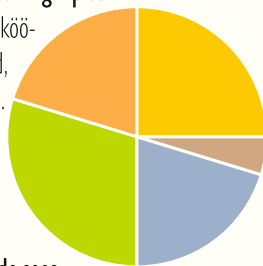
Nende lihtsate põhitõdede järgimine aitab vegantoitumise eeliseid maksimaalselt ära kasutada ja vältida tootmisega seotud probleemide teket.

6 PÕHIMÕTET

1 TASAKAALUSTATUS

Söö toite kõigist viiest tervislikust toidugrupist.

Tervislik toidusedel koosneb viiest toidugrupist: köögiviljad (sh seemned ja vetikad), puuviljad/marjad, kaunviljad, pähklid/seemned ning täisteraviljad. Erinevad toidugrupid varustavad keha erinevate vajalike toitainetega.



2 MITMEKÜLGUSUS

Varieeri toiduvalikuid toidugruppide sees.

Igas toidugrupis sisaldavad toidud erinevaid vajalikke, kuid ka ebasoovitavaid komponente. Mitmekülgus aitab tagada piisava koguse kasulikke aineid ja vältida ebasoovitavate ühendite liigtarbimist. Lisaks toob lai toiduvalik vaheldust ja teeb menüü huvitavamaks.

3 TOIDUENERGIA JÄLGIMINE

Tarbi parasjagu toiduenergiat.

Püsi tervislikus kehakaalus. Toidukalorite kestev liigtarbimine viib ülekaaluni, pidev puudujääk aga alakaalu ja energiapuuduseni.

4 TOITAINETIHEDUS

Eelista terviktoite ja toitainerikkaid toiduaineid.

Eelista toite, mille valmistamise käigus ei ole midagi kasulikku eemaldatud ega ebasoovitavat lisatud. Toitainerikkad on enamik taimseid toiduaineid oma loomulikul kujul, nn terviktoidud, aga ka osa töödeldud toiduaineid, nagu tofu ja rikastatud sojapiim. Selliste toitude valimine teeb vajalike toitainete küllaldase kättesaamise lihtsaks, andmata liigseid kaloreid.

5 MÕÕDUKUS

Piira toitainevaeste töödeldud toitude tarbimist.

Kui süüa palju „tühje kaloreid“, võivad kaalutõusust hoolimata jääda olulised ained saamata. Samas võib ka madala toitainetihedusega toite vahetevahel tarbida, kui valdava osa menüüst moodustavad toitainerikkad valikud.

6 VAJADUSTELE VASTAVUS

Taga kõigi olulisemate toitainete piisav saamine.

Ülejäänud viie põhimõtte järgimine teeb enamiku eluks vajalike toitainete küllaldase saamise lihtsaks. Mõni toitaine vajab aga hoolikamat planeerimist või tuleb selle saamiseks süüa rikastatud toiduaineid või toidulisandeid.

5 TOIDUGRUPPI

KÖÖGIVILJAD

Head valikud: toored, külmutatud ja kergelt kuumutatud köögiviljad, värskest pressitud köögiviljamahlad, seemned, vetikad, idandid. **Söö vähem/väldi:** frititud, karamelliseeritud ja soolased marineeritud köögiviljad, vetikatest väldi *hiziki*'t. **Portsjoneid päevas: 5+.** Portsjoni suurus: ½ tassi toorelt või kuumutatult, 1 tass tooreid lehtköögivilju, ½ tassi mahla. Kartulid ei lähe portsjonite arvestusse.

PUUVILJAD JA MARJAD

Head valikud: toored, külmutatud või kuivatatud puuviljad ja marjad, smuutid, magustamata täismahlad. **Söö vähem/väldi:** magustatud mahlad ja mahlajoogid, siirupis konserveeritud puuviljad, moosid. **Portsjoneid päevas: 4+.** Portsjoni suurus: keskmine puuvili, ½ tassi puuvilju ja marju, ¼ tassi kuivatatult.

KAUNVILJAD

Head valikud: keedetud ja idandatud oad, läätsed, kikerherned ja herner, traditsioonilised sojatooted, maapähklid, maapähklivõi. **Söö vähem/väldi:** frititud kaunviljatoidud, sojabaasil vorstid, viinerid jms, soolatud ja õlis röstitud maapähklid. **Portsjoneid päevas: 3+.** Portsjoni suurus: ½ tassi keedetud ube, läätsi, herneid, tofut või *tempeh*'t, 1 tass tooreid herneid või idandatud kaunvilju, 1 tass sojapiima, ¼ tassi maapähkleid, 2 spl maapähklivõid.

TÄISTERAVILJAD

Head valikud: täisteraviljad, pseudoteraviljad (amarant, tatar, kinoa ja metsik riis), täisterapasta, -helbed, -müslid, -leivad ja -saiaid, popkorn, idandatud teraviljad. **Söö vähem/väldi:** valgest jahust tooted, valge riis, röstitud saia- ja leivatooted, näkileivad, õlis röstitud ja/või magustatud müsli, mikrolaineahju-popkorn, hommikukröbinad. **Portsjoneid päevas: 3+.** Portsjoni suurus: ½ tassi keedetud või idandatud teravilju, 30 g müsli, helbed ja pagaritooteid.

PÄHKLIID JA SEEMNED

Head valikud: pähklid, seemned ja neist tehtud võid ja pastad, soolata kuivrostitud või leotatud pähklid-seemned. **Söö vähem/väldi:** soolatud ja/või õlis röstitud pähklid ja seemned, glasuuriga pähklid. **Portsjoneid päevas: 1+.** Portsjoni suurus: ¼ tassi pähkleid ja seemneid, 30 g pähkli- ja seemnevõid.

Tarbi piisavalt vedelikke: parimateks jookideks on vesi, tee, kohv ja taimeteed. Maitsesta toite vürtside ja maitsetaimedega ning väldi soolaga liialdamist. Ole kehaliselt aktiivne!

11 OLULISEMAT TOITAINET

B12-VITAMIIN

Toitaine parimad allikad: ainsad usaldusväärsed allikad on B12 toidulisandid ja B12-ga rikastatud toiduained. **Üks lihtne viis toitaine piisavaks saamiseks: 2 x nädalas 1000 µg B12 toidulisandist (tsüanokobalamiin).**

D-VITAMIIN

Suvel päevitamine, muul ajal D-vitamiini toidulisand. **Suvel 15 min päikest kella 10–14 vahel, okt–apr 50 µg (2000 iu) vegan D3 toidulisandist päevas.**

JOOD

Merevetikad, *kelp*-toidulisandid, jodeeritud sool. **100–150 µg *kelp*-toidulisandist päevas.**

SELEEN

Parapähklid, päevalilleseemned. **Üks parapähkel päevas.**

KALTSIUM

Rikastatud taimsed piimad, rohelised lehtköögiviljad, brokoli, seemned, valged oad, apelsinid, tofu, must melassisiirup. **1–2 tassi rikastatud taimset piima päevas.**

OOMEGA-3 RASVHAPPED

Jahvatatud linaseemned, kanepi- ja tšiiseemned, Kreeka pähklid, mikrovitikaõli. **1 spl jahvatatud linaseemneid päevas, 250 mg vegan DHA-d 2–3 x nädalas.**

A-VITAMIIN

Porgandid, maguskartulid, kõrvits, tumerohelised lehtköögiviljad. **100–150 g porgandeid või maguskartuleid päevas.**

TSINK, RAUD JA VALGUD

Kaunviljad, pähklid-seemned, täisteraviljad. **Tasakaalustatud taimne toitumine. C-vitamiini-rikkad puu- ja köögiviljad parandavad raua omastamist. Kaunviljatoitude igapäevane tarbimine tagab valkude hea kvaliteedi.**

B2-VITAMIIN

Pärmihelbed, seemned, mandlid, rohelised lehtköögiviljad, brokoli. **1 spl pärmihelbed päevas tagab lisaks B2-le mitmete teiste B-grupi vitamiinide piisava saamise.**

Kui lihtne on Eestis aastaringselt saada piisavalt toitaineid, kui toidusedel on tasakaalus ja mitmekülgne, annab parasjagu toiduenergiat, koosneb taimsetest tervikutest ning ei sisalda toidulisandeid ega rikastatud toiduaineid:

Keeruline

toidulisandid/rikastatud toiduained vajalikud

Vajab planeerimist

vaja teada häid allikaid, soovi korral toidulisandid/rikastatud toiduained

Lihtne