

3 levinud viga, mida toidulisandite tarvitamisel tehakse

Toidulisandid on meiega olnud kaua - võiks öelda, et koguni aastatuhandeid. Kuid 21. sajandi tehnoloogiline areng on andnud meile võimaluse turustada toidulisandeid rohkem kui kunagi varem ning leiutada toidulisandite manustamiseks uusi vorme ja viise. Toidulisandite maailm on kasvanud hiiglaslikuks ning sisaldab palju üksteisele vasturääkivaid arvamusid ja harjumusi. Selleks, et saaksid nende paljude võimaluste ja ohtude vahel edukalt orienteeruda, on hea olla kursis sellega, kuidas ära tunda ja vältida toidulisanditega seotud levinud vigu.

3 LEVINUD VIGA, MIDA TOIDULISANDITE TARVITAMISEL TEHAKSE



TOIDULISANDEID TARVITATAKSE
RASVASE TOIDUGA SAMAL AJA

Levinud viga nr. 1

Toidulisandeid tarvitatakse rasvase toiduga samal ajal

Rasv takistab toitainetel meie kehas vabalt ringi liikumast ja hästi imandumast. Paljud inimesed ei aimagi, et sellele peaks tähelepanu pöörama, mistõttu nad ei oska ajastada toidulisandite võtmist õigesti - see tähendab, mitte lähestikku rasvase või liiga valgurikka toidu söömisega.

Rasvase toidu söömine takistab toitainete liikumist veres ning nende sisenemist

rakkudesse. Seejuures glükoos jällegi on toitainete transpordis ülioluline. Anthony Williami ("Meditiinimeedium" raamatusarja autor) sõnul ei saa mitte midagi liikuda rakku sisse ega sealt välja ilma glükoosita.

Seega on hea mõte võtta toidulisandeid koos glükoosiga, näiteks banaani või meega (mõndadesse toodetesse, näiteks Vimergy toidulisanditesse on sel põhjusel glütseriini juba lisatud). Isegi kartulis on piisavalt sobivat glükoosi. Rasvased toidud - nende hulgas ka pähklid, kookos, taimne piim jne - tasub toidulisanditest eraldi tarbida. Toidulisandid imenduvad küll ka koos rasvaga, kuid protsess on seejuures häiritud ja lisandist saadav kasu pole kindlasti maksimaalne.

Soovitus: Võta toidulisandeid hommikul enne rasvase toidu söömist. (Kui jood sellerimahla, siis 30 minutit pärast sellerimahla joomist). Teine hea variant on tarvitada toidulisandeid öhtul enne magamaminekut, ideaalis 1-2 h pärast viimast rasvase toidukorra söömist.

Mõned toidulisandid, nagu näiteks EPA/DHA (vegan omega-3) ja D-3 vitamiin, sisaldavad ka rasva ja on rasvlahustuvad. Seega need on erandid. Kuid enamik toidulisandeid töötavad paremini just siis, kui puuduvad segajad rasvade näol ning veres on küllaldaselt puuviljasuhkrut.

3 LEVINUD VIGA, MIDA TOIDULISANDITE TARVITAMISEL TEHAKSE



EI JÄLGITA TOIDULISANDIS
LEIDUVATE MIKROTOITAINETE VORMI

Levinud viga nr. 2

Ei jälgita toidulisandis leiduvate mikrotoitainete vormi

Suhteliselt suur segadus on ka toitainete vormi osas. Segast ja vasturääkivat informatsiooni on palju ning kui keegi soovib hakata võtma B-12 vitamiini, siis on vägagi õigustatud küsimus, et millist? Millise brändi oma? Milline on neist tuhandetest erinevatest variantidest kõige efektiivsem, puhtam ja kvaliteetsem?

Millist B-12 vitamiini siis võtta?

Vereanalüüsi tegemisel on B-12 taseme mõõtmine üsna tavaline asi. Kui see on juhuslikult madal, siis kindlasti soovitatakse seda juurde võtma hakata. Tavaliselt soovitatakse lihtsalt apteegist mõni toode välja valida, seejuures vormile ja kvaliteedile suurt tähelepanu pööramata – peasi, et pakendil on kirjas B-12 ja sisaldab vajalikus koguses B-12 vitamiini.

Aga kui sa soovid läheneda asjale teadlikult, siis tea, et kõige paremini omastatav B-12 vorm on segu metüülkobalamiinist ja adenosüülkobalamiinist.

Nii et järgmine kord, kui toidulisandit soetad, loe pakendilt või infolehel, millises vormis toitainet seal kasutatakse. Toon siin välja veel mõned näited hästiimenduvatest ja -toimivatest vormidest:

- **B-12** puhul – metüül- ja adenosüülkobalamiini segu
- **Tsingi** puhul – vedel tsinksulfaat
- **Magneesiumi** puhul – magneesiumglütsinaat. Sobivad ka magneesiummalaat ja mõningas koguses magneesiumtauraati, kuid magneesiumtsitraat jällegi ei ole soovitatav.
- **Foolhappe/foolaadi/B9 puhul** – Kõige paremini imenduvam vorm on metüülfolaat ehk 5-MTHF. Foolhape on folaadi sünteetiline vorm, mis pole kehale kasutuskõlblik enne, kui see pole maksa poolt metüülfolaadiks ümber töödeldud.

Soovitus: Järgmine kord, kui toidulisandit ostad, loe ka toote lisainfot ning jälgi, et selles sisalduv mikrotoitaine oleks hästiomastatavas vormis. Kui sa ei tea, milline vorm on hästiomastatav, siis meie soovitame pidada nõu arstiga või otsida infot Meditsiinimeediumi raamatutest.

3 LEVINUD VIGA, MIDA TOIDULISANDITE TARVITAMISEL TEHAKSE



TARBITAKSE ALKOHOLI SISALDAVAID TINKTUURE

Levinud viga nr. 3

Tarbitakse alkoholi sisaldavaid tinktuure

Alkoholiga tinktuurid on ajalooliselt olnud tähtsal kohal. Paarsada aastat tagasi, kui ei olnud tänapäevaseid tehnoloogilisi võimalusi, oli see üks väheseid viise, kuidas hästisäilivaid tinktuure valmistada sai.

Kogu austuse juures rahvameditsiini ja esivanemate tarkuse vastu - nad tegid ja toimetasid oma ajastule vastavalt. Aga see, et seda tehti, ei tähenda ilmtingimata enam seda, et see meie tervisele maksimaalselt kasulik oli. Tol ajal tundus see

olevat vaat et rohkem ellujäämiseks vajalik samm. Külmuivatustehnoloogiat ning muid moodsaid puhtaid tootmisviise polnud veel leitud.

Tänaseks me juba teame alkoholi mõju kehale. Esimene põhjus, miks me soovime seda tinktuurides ja toidulisandites vältida, on see, et alkohol - ka väikeses koguses - on väga laastav meie maksa tervisele. Alkohol teeb meie maksad loiuks ning kahjustab maksarakke, vähendades maksa töövõimet sünteesida vitamiine ja mineraale. Aeglustuvad kõik enam kui 2000 keemilist funktsiooni, mis maksal kanda on.

Teise asjana tasub teada, et alkohol neutraliseerib toidulisandi toime. Seega, kui võtad alkoholi baasil tinktuuri, siis toidulisand seal sees ei oma su kehale toimet. Toitainete asemel saab maks lihtsalt kergekujulise alkoholimürgituse.

Ning viimane põhjus on see, et tavaliselt kasutatakse toiduaine- ja ravimitööstuses maisi baasil alkoholi - see mais on aga väga tõenäoliselt GMO- või GMO-saastega mais (*muuseas - sama kehtib ka sidrunhappe kohta, mida toodetakse GMO-maisist*).

Soovitus: Kui sa otsid ravitinktuure, siis vaata põhjalikult tootesilti. Otsi alkoholivabu toidulisandeid. Jälgi, et toode ei sisaldaks alkoholi, tihti kirjas kui etanool.

Hoolimatult valmistatud toidulisandid annavad kogu toidulisandite maailmale halva maine

Oletame, et sa ostad sõbra soovitusel mõne toidulisandi. Näiteks on sõber soovitanud sul tarvitada tsinki, mis pidavat hästi toetama keha viirustega võitlemises. Kuid sul pole rohkem mingit lisainfot, millist tsinki tarbida - seisad nõutuna poes või apteegis toidulisandite leti ees ja mõtiskled, millist valida. Sa ei oska välja nuputada, mis vormis tsingi peaksid valima, seega võtad lõpuks huupi mingid tsingi kapslid, pööramata tähelepanu sellele, kas need sisaldavad alkoholi, sidrunhapet või muid ebavajalikke keemilisi lisaaineid.

Halvimal juhul saad sa toidulisandi tarbimisest mõne tagasilöögi - kõhulahtisuse või halva enesetunde. Parimal juhul sa lihtsalt ei tunne mitte mingisugust mõju tervisele, ei positiivset ega negatiivset.

Igatahes oma probleemile sa lahendust ei leidnud ning teed järelduse, et

toidulisandid on mõttetud, ei tööta ning on vaid raharaisk. Kahjuks sellised olukorrad juhtuvad liigagi tihti ja muudavad inimesi pidevalt toidulisandite suhtes skeptiliseks. Sellest on kahju, kuna kvaliteetsel ja puhtal toidulisandil võib olla su kehale uskumatult kasulik mõju!

Loodetavasti järgmisel korral, kui toidulisandit otsid või tarvitad, oled juba pisut teadlikum võimalikest kitsaskohtadest, mis takistavad sul toidulisanditest maksimumi võtmast. Täiesti võimalik, et sa juba teadsid neid kitsaskohti - sellisel juhul on kordamine tarkuse ema.

Allikad:

Meditiinimeedium Anthony Williami raamatud ja koduleht
www.medicalmedium.com

Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma arstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.