

TOITAINED

Põhitoitained:

- Valgud
- Rasvad
- Süsivesikud
- Vesi

Mikrotoitained:

- Vitamiinid
- Mineraalained

VALGUD

Tähtsus:

- rakkude ja kudede ehitamiseks,
- eluprotsesside reguleerimine,
- energia tootmine,
- organismi kaitse,
- elutähtsate ainete transport.

Leidumine:

- liha
- kala
- muna
- pähklid
- juust
- kohupiim
- piim, jogurt

RASVAD

Tähtsus:

- energeetiline varuaine,
- vitamiinide transport ja omastamine,
- ainevahetuse reguleerija,
- kaitse soojuskadude ja meh. vigastuste eest,
- toidu värvuse ja lõhna säilitaja.

Leidumine:

- õli
- või
- vorst
- sealiha
- juust
- pähklid
- jäätis

SÜSIVESIKUD

Tähtsus:

- organismi põhiliseks energiaallikaks

Kiudained:

- kiirendavad toidu liikumist läbi soolestiku,
- vähendavad seedimata toidumassi.

Leidumine:

- suhkur, karamell, mesi, küpsised, koogid, jt.
- täisteraviljatooted, kliid, leib, helbed, kaunviljades, puu- ja juurviljades ning marjades jt.

VESI

Tähtsus:

- organismile hädavajalik (üle 50%),
- toidu seedimine,
- toitainete vedu,
- ainevahetus,
- elusaine valmistamine rakkudes.

Leidumine:

- joogivesi
- mahlajoogid
- puu- ja köögiviljad
- supid
- ...

VITAMIINID

Tähtsus:

- elutähtsad toitained, mida vajatakse väikestes kogustes,
- Nt. oluline osa rasva ja süsivesikute muutmisel energiaks,
- luu- ning lihaskoe moodustumisel,
- organismi üldise kaitsevõime tõstmine.

Leidumine:

- A – piim, muna, maks
- D – merekalad, maks
- E – porgand, kapsas
- B₁ – jahu, leib, pärm
- B₂ – leib, piim, juust
- B₆ – kala, maks, jahu
- C – värsked aedvili

MINERAALAINED

Tähtsus:

- vitamiine ei ole võimalik omastada ilma mineraalainete abita.
- luude koostisosad
- punaliblede valmistamiseks,
- näärmete töötamiseks,
- kaitseb keharakke kahjustuste eest.

Leidumine:

- Kaltsium – piimatooted
- Fosfor – piim, liha
- Raud – liha, maks
- Jood – joogivesi, sool
- Kaalium – taimne toit
- Vask – maks, kakao
- Tsink – liha, nisutooted