

## KALA TEEB HEAD

**Kala pole üksnes toit, mis kõhtu täidab. Kala ka ravib ning ta ei ravi üksnes meie ihu, vaid ka meie vaimu.**

1998. a avaldas ameerika psühhiaater Joseph R. Hibbeln uurimistulemused, milledest ilmnes, et masendust esineb sagedamini inimestel, kes söövad vähe või ei söö üldse kala ja teisi mereande. Samadele tulemustele jõudis Soomes Kuopio ja Oulu ülikoolide juures psühhiaatriadotsent Antti Tanskaneni poolt juhitud uurimisrühm; küsitleti 3204 täiskasvanud soomlast ning küsimustik sisaldas klassikaliste depressiooni mõõtivate küsimuste kõrval küsimusi kalatoitude söömisest — masendus ja enesetapumõtted korreleerusid kala mittesöömisega. Tulemused avaldati 2001. a. 2002. a ilmunud artiklis toob J.R. Hibbeln ära uurimistulemused selle kohta, et kalade rasvhape DHA aitab naistel üle saada sünnitusjärgsest depressioonist. imu.

**Kalatoite söövatel naistel on vähem raseduse katkemisi ja enneaegseid sünnitusi.**

Naised, kes söövad raseduse ajal rohkesti kala, saavad keskmisest arukamaid lapsi, selgub hiljutisest uuringust. Bristol ülikooli teadlased uurisid kokku 7400 last ning nende emade menüüd ajal, mil nad olid veel lapseootel. Testi tulemused selgitasid, et lapsed olid seda intelligentsemad, mida rohkem nende ema oli raseduse ajal kala söönud. Muidugi võivad siin olla põhjus ja tagajärg hoopis teistpidi: et intelligentsemad emad, kellel on ka intelligentsemad lapsed, lihtsalt eelistavad oma toiduvalikuis enam kalatoite. Katsetega on ka tõestatud, et kalasööjad tudengid on edukamad kui lihaprüükijad. Teadlased arvavad, et ajule mõjuvad hästi kalalihas sisalduvad omega-2 ja omega-6 nimelised õlid.

**Masendust ravivaiks peetakse kalade N-3 rühma rasvhappeid EPA ja DHA. N-3 rühma rasvhapped mõjuvad hästi ka inimese ajutegevusele, kesknärvisüsteemile ja nägemisele.**

Kalaliha sisaldab rohkelt D-vitamiini, mida inimene vajab, et ta luustik oleks tugev. D-vitamiin moodustub inimeses ka päikesevalguse mõjul ning lõunamaades võibki seda vajalikul määral saada kätte „ei-kuskilt“, põhjamaades saadakse aga kuni 60% just kalatoitudest. D-vitamiini hulk kalalihas ei sõltu kala rasvasisaldusest, seda on küllaga ka lahjades kalaliikides. Täiskasvanud inimene vajab selleks, et luude ainevahetus normaalselt toimiks ööpäevas 5 mg D-vitamiini, alla 3 aastased lapsed või üle 60 aastased inimesed aga vajavad luude hõrenemise vältimiseks ööpäevas 10 mg D-vitamiini. Toite, millest D-vitamiini saab, on vähe — kala kõrval nimetagem vaid kanamune. Toiduainete tööstuses lisatakse seda ka margariinidele ja piimale.

Tead on ka kalatoitude toime vanadusnõtruse ennetajana ning kalaroogade hea mõju südamele ja veresoonkonnale. Kaladieet aitab "vedeldada" verd ja hoiab ära trombide tekke. Norra teadlaste uuringud näitavad, et 100 g makrelli päevas vedeldab verd ja hoiab selle korras. Inglise teadlased väidavad, et kala sööjatel on vähem probleeme veres sisalduva kolesterooliga kui taimetoitlastel.

On kogetud, et kala söömine leevendab reumat, vähendab tuberkuloosi ja vähki haigestumise riski, leevendab migreeni, tugevdab immuunsüsteemi ning karastab organismi külmetushaiguste vastu. Ka astmahaigetele peetakse oluliseks rasvastes kalades sisalduvat Omega-3 rasvhapet, mis aitab parandada bronhide tööd ja kergendab hingamist.

Kala sisaldab 13-23% täisväärtuslikke valke (ka sügiseses räimes võib olla valku kuni 23%). Rasva sisaldus kõigub väga laiades piirides - 0,1-33%ni, sõltudes kala liigist ja püüdmissajast. Rasvasemad on lõhelised, heeringalised, tuuralised. Üsna vähe on rasva tursas, lutsus, hõbeheigis ja haugis. Kalas on rikkalik valik mineraalaineid (1-5%), kuhu kuuluvad kaalium, raud ja fosfor. Oluline on kalas seleeni sisaldus, mis kaitseb inimorganismi vähirakkude arengu eest ja hoiab ära südameinfarkti. Kaaliumi sisaldus on suurem merekalades, mis on oluline mikroelement südamehaigetele. Kõik merekalad on rikkad joodist, millest meil rafineeritud toiduainete ajastul

tihti vajaka jääb. Kalatoit on seega oluline kilpnäärme alatalituse all kannatavatele inimestele.

**Kalanormiks päevas peetakse vähemalt 30 grammi.**

**Vladislav Koržets**

kalale.ee

kalateebhead.ee