

## 6 vürtsi, mida Sa peaksid kasutama osa I

Marko Mumm (tõlge)

**Välidi toitumisel monotoonsust lisades maitseaineid, mis pakkuvad rohkemat kui lihtsalt hea maitse.**

Nali kirjutab ennast praktiliselt ise vaadates ükskõik millist halba TV komöödiasarja kus keegi üritab hakata tervislikult sööma. Episoodi alguses silmitsevad tegeleused kurvalt riisikooke ja maitsestatamata aurutatud köögivilju. Lõputiitrite ajaks õgivad nad aga juba lustlikult banana split'e.

Siit on meil ühtteist õppida. Kui Sinu arusaam "puhtast söömisest" on süüa väheseid asju ikka ja jälle, siis Sa sead ennast ette läbikukkumisele. Toitumuslik monotoonsus/igavus on suur oht Sinu tervise ja fitnessi eesmärkidele. Seega kui Sinu kulinaaria oskused on piiratud, siis kuidas vältida pidevalt sama raja tallamist? See on lihtne: õpi toitu maitsestama.

Vürtsid ja maitseainesegud on suurepäraseks mooduseks ergutada muidu igavat menüüd ja tagada kehale arvukalt tervise kasusid. Parim selle juures on asjaolu, et nad on praktiliselt kalorivabad, mis tähendab, et Sa saad nendega eksperimenteerida ja neid lisada omal vabal valikul.

Veel üks väike vihje enne kui alustame: "Kui Sinu maitseaineriivul on kogunud viimaste aastate jooksul ainult tolmu, siis viska need reliikviad minema ja osta uued. See on muutus, mida kindlasti tunnend toidu maitstes. Põhjus on lihtne - vürtsid kaotavad aja jooksul oma potentsi."

### 1. Cayenne pipar

Cayenne piparale on viimaste aastate jooksul osaks saanud suur tähelepanu tänu väidetele, et selle aktiivne koostisosa kapsaitsiin (sama substants, mis annab enesekaitse spreidele mõju) võib toimida ainevahetuse ergutina. Seda koostisainet esineb järjest sagedamini



termogeensetes preparaatides ja aktuaalsetes valuvaigistites, kuid parim viis kuuma pipra kogemiseks on toidu sees!

Jättes kõrvale, et cayenne pipar lisab sügavust ja vürtsi muidu maitsetutele roogadele võib see toimida väga efektiivse söögiisu alandajana. Üks uuring näitas, et inimesed, kes maitsestasid enda toitu maitseainetega, mis sisaldasid kapsaitsiini sõidid keskmiselt 200 kilokalorit vähem kui need inimesed, kes seda ei teinud. Siiski ei ole uuringud veel suutnud avastada kõiki kasusid, mida cayenne pipral on meile pakkuda, kuid on indikaatoreid, et see võib aidata toetada südame-veresoonkonna tervist ja ehk aitavad isegi võidelda vähktõve rakkudega eesnäärmes.

Kui Sa oled vürtsiste kastete fänn, siis suure tõenäosusega on Sinu toidus juba kapsaitsiini. Seevastu tasub kindlasti ära proovimist cayenne pipra pulber. See võib lisada peene kuumuse peaaegu igale soojale roale.

## 2. Küüslauk

Üks küüs päevas hoiab vampiirid eemale. Vajad veel põhjused miks küüslauku süüa? Hästi, sest neid on palju! Alustuseks on küüslaugul võimsad antibakteriaalsed, -fungaalsed ja -viraalsed omadused. See võib vähendada põletikulisi protsesse kehas ja mõndades uuringutes on seda seostatud vererõhku alandava toimega. 2007 a. läbi viidud



uuring näitas, et küüslaugu söömine suurendab keha divesiniksulfiidhappe ( $H_2S$ ) varusid, mis on mõjukaks antioksidandiks ja ühtlasi suurendab see verevoolu. Divesiniksulfiidhapet ei leidu paljudes teistes toiduainetes, mis on üheks põhjuseks miks paljud inimesed on omaks võtnud küüslaugu ühe osana enda toitumisest ennetamaks vähki ja südamehaigusi.

Küüslaugul vürtsina (kuivatatud küüslauguhelbed või küüslaugu pulber) on oma koht, kuid parim on ikkagi ehe küüslauguküüs nii maitse kui tervise kasude seisukohalt. Seda seetõttu, et enamuse küüslaugu tervise kasudest tulevad allitsiinist (ühend, mis moodustub kui küüslauku purustada, lõigata või närida). Seda leidub küüslauku sisaldavates toidulisandites, kuid mitte küüslaugu pulbris. Kas see tähendab koheselt, et küüslaugu pulber on kasutu? Ei, sest ikkagi on see tugev antioksidant, kuid kindlasti mitte ehe supertoit nagu toores küüslaugusibul.

Veel väike vestluse algataja järgmiseks õhtusöögiks sõpradega: "Hoolimata sellest, mida olete kuulnud on küpsetatud küüslaugul sama võimas vähki ennetav võimekus kui toorel küüslaugul. Peab lihtsalt teadma kuidas seda valmistada. Kui purustatud või lõigatud küüslauk kohe ära küpsetada, siis puudub vähki ennetaval ühendil allitsiinil võimalus moodustuda. Nipp peitub selles, et tükeldatud või purustatud küüslaugul tuleb lasta seista vähemalt 10 min, kuid mitte rohkem kui 45 min enne selle küpsetamist.

### 3. Kaneel

Ainult sellepärast, et hommikusöögiks kaneelirullide õgimine parima ideena ei tundu, siis ei tähenda see veel kindlasti seda, et peaksid vältima kaneeli kasutamist vürtsina! Jättes kõrvale kaneeli omadused tõelise supertoiduna on see lisaks mitmekülgne vürts, mis lisab sügavust ja maitset nii magusatele kui soolastele toitudele.



Kust alustada kaneeli kasulikke omadustega? See on loodusliku antibakteriaalse toimega ja toidusäilitusaineks, mis tähendab, et see võib aidata blokeerida bakterite kasvu ja toidu riknemist. Mitmed uuringud on näidanud, et kaneel võib aidata langetada LDL kolesterooli (madala tihedusega lipoproteiin; "halb" kolesterool) ja aidata 2. tüüpi diabeeti põdevatel inimestel veresuhkru taset reguleerida. Ühes uuringus artriiti (liigeshaigus) põdevate patsientide hulgas leiti, et pärast poole teelusika kaneeli manustamist igal hommikul kogesid uuritavad märkimisväärset leevendust valule juba mõne päeva jooksul. Ühtlasi on kaneel efektiivne antikoagulant (verevedeldaja), ergutab kognitiivseid funktsioone (kasulik õppimisel, töötamisel) ning uuringud on näidanud, et see vähendab leukeemia ja lümfivähi rakkude vohamist.

Kui te soovite tervise kasusid lõigata sellest iidset vürtsist, siis kindlasti on aega ja raha väärt välja otsida "tõeline kaneel" e. tseiloni kaneel, mis ühtlasi on kaneeli vormiks, mida kasutatakse teadusuuringutes. Standartne kaneel on sageli valmistatud hiina kaneelipuust, millel on mõned tervisele kasulikud toimed, kuid kaugeltki mitte nii palju kui tseiloni kaneelipuust valmistatud kaneelil.

Tõenäoliselt Sa juba tead, et kaneel on ideaalseks komplimendiks kaerahelbe pudrule, valgu muffinitele ja hommikusele kohvile. Seega nüüdseks on tulnud aega eksperimenteerida kaneeliga hautistes, tšilli kastmetes, praetud köögiviljades jne. Te ei kahetse seda!

**jätkub...**

Originaalartikkel: [Tis The Seasoning: 6 Spices You Should Be Using](#)