

2010. M.158



**Coimisiún na Scrúduithe Stáit  
State Examinations Commission**

**LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2010**

**ESTONIAN**

**HIGHER LEVEL**

**Thursday, 10 June  
Morning 9.30 a.m. – 12.30 p.m.**

**Vasta kõigile kolmele ülesandele. Kõikidele küsimustele tuleb vastata eesti keeles.  
Kokku on võimalik saada kuni 100 punkti**

**I. ÜLESANNE**

**(30 / 100)**

Vasta teksti põhjal küsimustele, kasutades oma sõnu ja täislauseid. Iga õige vastus annab 5 punkti.

**KELLELE ON TRANSRASVAD KASULIKUD?**

1. Transrasvad kujutavad endast rasvatüüpi, mis tekib tahkeks muudetud ehk hüdrogeenitud taimsetes rasvades. Vedela rasva hüdrogeenimiseks muudetakse rasvamolekuli ehitust, mistõttu rasv muutub tahkeks ning seda on parem – ja odavam – säilitada ja transportida. Hüdrogeenimise käigus aga kaotavad tervislikud taimeraskvad oma head omadused ning muutuvad tervisele ohtlikumaks kui searasv või muud loomsed rasvad. Transrasvu leidub näiteks paljudes küpsetistes, kreekerites, margariinis, kartulikrõpsudes, šokolaadis ja jäätises. Nende söömine põhjustab rasvumist ja diabeeti, tõstab halva ehk LDL-kolesterooli taset ning suurendab südamehaigustesse haigestumise riski. Maailma Tervishoiuorganisatsiooni soovitusel kohaselt ei tohiks transrasvade sisaldus kogu päevasest energiast ületada ühte protsenti.
2. Kas sa tahad, et keegi, kes teeb mürgikokteile, saab rikkaks? Nii küsis Evelin Ilves komisjoni vallandanud kirjutises, ja vastas sama lausega ka küsimusele, kellele on transrasvad kasulikud. Võib-olla tuleks siinkohal ka küsida, kas me tahame, et see, kes mürgikokteilidega rikkaks saab, rikastub meie tervise arvel.
3. Teadlik ja tervislik toitumine tänapäeva Eestis (ja ka mujal maailmas) on uskumatult keeruline, kui seda teha keskmise või madala sissetuleku juures ning kasutades „seda, mis on” – ehk ostes toitu madalama hinnaklassiga supermarketitest. Ja kust mujalt? Väikepoed linnades surevad järjest välja, kuna nad ei suuda ega saagi konkureerida suurte välismaiste kettidega. Ostuotsused tehakse kodudes ikka peamiselt hinnaelise järgi ning ökopoed ja ökoletid on keskmise eestlase jaoks ulmeliste hindade tõttu veel pikka aega vähemuse meelelahutus.
4. Kuid meie igapäevased mürgikokteilid tuuakse polettidele toidulauale enamalt jaolt suure hämmamise ja varjamisega. Osati kohustuslik tooteinfo on sageli trükitud etikettidele imepisikeses kirjas, on tavatarbija jaoks mõistetamatu, peidetud või puudub sootuks. Nõnda peidetakse pakendil sellised töösturite konkurentsieelised ja rikkuse allikad nagu GMod, transrasvad, kantserogeensed (= vähkitekivad) toiduvärvid, magusaine aspartaam (= laialt kasutatav suhkruasendaja, mida kasutatakse muu hulgas suhkruvabades närimiskummides ja karastusjookides) jm rämps ostja jaoks ära ning müüakse ilusa pakendi, odava hinna või oskusliku mõjutuskampaaniaga maha. Soodsa tehingu tegelik hind on rahas mõõdetamatu – meie tervis. Kui ka transrasvadest loobutakse, siis on tõenäoline, et soodsa hinnataseme säilitamiseks ollakse valmis asendama tootes mõni muu komponent odavamaga ja kahjulikumaga analoogiga.
5. Eelmisel kevadel väljastas 160 organisatsioonist koosnev läbipaistvuse küsimustega tegelev grupp ALTER-EU (kuhu kuuluvad nii keskkonnaorganisatsioonid, kaubandusliidud kui akadeemikud) raporti, kus leiti, et Euroopa Komisjon on moodustanud oma nõuandvad ekspertgruppid liiga suures osas tööstuse lobitööd esindavatest inimestest. Need ekspertgruppid on kaasatud ELi paljude valdkondade seadusloomesse ja eelnõude kommenteerimisse, sh näiteks energia ja kliima soojenemine või ohtlike kemikaalide import/eksport. Selliste ekspertgruppide arvamus muutub sageli Euroopa Komisjoni ettepanekute sisuks ja need omakorda – teatud ja sageli minimaalsete muutustega – muutuvad ELi seadusteks. Uurimuses nenditi, et osa komisjoni kõige vastuolulisemaid nõuandvaid gruppe, sh biotehnoloogia grupp, on tööstuse kontrolli all.

6. Kuigi Euroopa Liit suhtub näiliselt tõsiselt tänapäeva toiduainetega seotud probleemidesse, ei toimu selles valdkonnas tõsiseltvõetavat järelevalvet. Transrasvade väljatoomine toidupakendil ei ole siiani kõigis liikmesriikides kohustuslik. Spetsialistide hinnangul on lootusetu ka sellist kohustust kehtestada, kuna riskianalüüside tegemiseks ja piinormide määramiseks tehtav töö oleks „suurem kui sellest saadav kasu tervisele”. Selline seisukoht väljendab otseselt üht levinud legendi, mille kohaselt keemilised ja odavaks töödeldud „mürgikokteilid” polegi tervisele „nii väga ohtlikud”, eriti kui neid tarbida „mõistlikes kogustes”. See on muidugi tõsi – ka tühine kogus arseeni ei tapa inimest ju jalapealt. Ja võtame kasvõi sigaretid: ainult rumal võiks arvata, et paar mahvi toob piinarikka surma kopsuvähki. Paraku on enamik seesugustest udujuttudest otseselt seotud suurkorporatsioonide ärihuvidega, kes pööravad inimeste ja keskkonna tervisele tähelepanu vaid siis, kui see nende kasumit oluliselt vähendama hakkab.

7. Tänapäeva maailmas on peaaegu kõik omavahel seotud. Odav tootmine loob paraku rikkusi vaid väikesele grupile, ning, veelgi enam, muudab vaesemaid riike veelgi vaesemaks, sundides neid osavalt loobuma traditsioonilisest tervislikust toidust ja minema üle GMOdest, transrasvadest jm kokkumonteeritud söögile.

8. Maailma rahvaste menüüd on kujunenud pika aja jooksul, arvestades looduslikke ja geograafilisi tingimusi ning sobitades tervislikumaks peetavasse *zero-km-food* ehk 0-kilomeetri-toidu kontseptsiooni. 0-kilomeetri-toidu idee kohaselt on inimese tervisele parim võimalikult tema elukoha lähedal kasvanud toit. Ent kaasajal muutub meie toidulaud ülikiiresti. Snickers, Sprite ja Coca on vallutanud juba näiteks ka Tiibeti. Mürgitoidutööstus toob kaasa ka otsesed keskkonnaprobleemid. Hoidke alt, siit tulevad plastikupõllud Indias, kilekotte ja fooliumi söövad kitsed Himaalaja mäestikust!

9. Söömata ei saa, seega mõjutab toiduprobleem meid kõiki otseselt. Inimorganismi reaktsioon muundatud või modifitseeritud molekulidele on sageli varjatud ja ennustamatu. Kui valitsused on kaitsmas suurtöösturite huve, siis tuleb vaadata, mida tarbijad oma huvide kaitseks ette võtta saavad. Kõige lihtsam on ebaõiglast süsteemi rohujuuresandil saboteerida. Lihtsaim sabotaaž on süsteemi pidurdamine või kokkujooksutamine, täpselt nagu küberrünnakud serveritele.

10. Toimiv taktika on järgmine: uurige kõike, mida ostate. Kui silt ütleb „transrasvhappeid – 0%”, ärge uskuge seda pimesi – kui on kirjas „osaliselt hüdrogeenitud (= tahkestatud)”, siis sisaldab toode ilmselt ka transrasvasid. Ka GMOD ja teised teadmata toimega koostisosad peidetakse sageli etikettidel. Ärge häbenege! Küsige kõikjal transrasvade sisalduse kohta. Pärige seda saiapoes, restoranis, McDonald’is ja jäätisemüüjalt. Uurige, mida on valatud salatile, millega on küpsetatud friikartulid. Kui kinnitust transrasvade puudumise kohta ei anta, kui sildid ei sisalda vastavat infot – ärge ostke! Arvestage, et sildistamata ja vastava infota tooted sisaldavad transrasvasid – kuniks te pole veendunud vastupidises. Ainult nii saab saata toidumüüjatele ja -tootjatele sõnumi: me ei soovi oma tervist müüa teie kasumiks!

Roy Strider, lühendatult ajalehest *Postimees*, 13. oktoober 2009

1. Seleta oma sõnadega lahti järgmised sõnad ja väljendid: (5 × 1)

- a) mürgikokteilid (2. ja 6. lõik)
- b) välja surema (3. lõik)
- c) rämps (4. lõik)
- d) hämamine (4. lõik)
- e) ennustamatu (9. lõik)

2. Miks on teadlik ja tervislik toitumine tänapäeval keeruline? (5)
3. „Kuid meie igapäevased mürgikokteilid tuuakse polettidele toidulauale enamalt jaolt suure hämmastuse ja varjamisega.” Kuidas seda autori arvates tehakse? (5)
4. Selgita tekstile toetudes, millised ohud ähvardavad 0-km-toidu kontseptsiooni kaasajal? (5)
5. Artikkel kannab pealkirja „Kellele on transrasvad kasulikud?” Kellele nad kasu toovad? Arutle teksti põhjal, kas nad peaksid kellelegi kasu tooma või mitte. (5)
6. „Euroopa Liit suhtub näiliselt tõsiselt tänapäeva toiduainetega seotud probleemidesse.” Selgita loetu põhjal, mida teeb Euroopa Liit nende probleemide lahendamiseks? Kas seda on sinu arvates piisavalt? Selgita, miks / miks mitte. (5)

## II. ÜLESANNE

(30 / 100)

„Kui valitsused on kaitsmas suurtöösturite huve, siis tuleb vaadata, mida tarbijad oma huvide kaitseks ette võtta saavad.” (9. lõik) Kuidas saavad tarbijad oma huve kaitsta? Kirjuta umbes 100sõnaline kommentaar oma seisukoha põhjenduseks.

## III. ÜLESANNE

(40 / 100)

Kirjuta umbes 300sõnaline kirjand. Vali üks antud temadest.

- 1) Keegi ei ole saar
- 2) Mainimatajätmine ei tähenda valetamist