



Czy wszystko co wege jest zdrowe?

2022-03-21

Obecna moda i rozwijające się zainteresowanie dietą roślinną spowodowały wysyp nowych produktów dostosowanych do tej formy żywienia. Warto zaznaczyć, że nie wszystko co jest roślinne będzie zdrowe. Co można przytoczyć jako najprostsze przykłady?

- parówki wegańskie, wegańskie „niemięso” – wysokoprzetworzone, obfitujące w sól. Przy braku dbałości o wartościowe dodatki i niezachowanie umiaru porcji w posiłku na ich bazie łatwo jest przekroczyć dzienne zapotrzebowanie na sól wynoszące 5 g!
- sery wegańskie – ubogie w białko i wapń, na bazie wody i oleju kokosowego, które dostarczają dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, które należy maksymalnie ograniczać
- cukier – choć brzmi to zabawnie to cukier z cukierniczki również jest wegański. Wiele słodczy, deserów czy popularne frytki również. Czy to oznacza, że produkty te powinny stanowić dużą część codziennego jadłospisu?

Niekoniecznie, a szczególnie w nadmiarze, dlatego tak ważna jest świadomość jako konsumenta, aby wypełniać swój koszyk warzywami, owocami, strączkami, kaszami, orzechami i pestkami. Jako dodatek i urozmaicenie diety na końcu można skusić się na nowości na półkach sklepowych, bo wszystko jest dla ludzi i liczy się umiar.