



## Rodzaje napojów roślinnych

2022-05-30

**Napoje roślinne to grupa produktów, które w ostatnich stały się bardzo popularne. Są cenione zarówno przez osoby będące na diecie wegańskiej, jak i te zmagające się z nietolerancją laktozy czy alergią na kazeinę. W sklepach dostępny jest szeroki wybór napojów roślinnych, ale który wybrać?**

### **Rodzaje napojów roślinnych. Które wybierać i czym kierować się przy zakupie?**

Najbliższym mleku krowiemu zamiennikiem pod kątem wartości odżywczych jest niewątpliwie napój sojowy. Najlepiej wybierać napoje niesłodzone, wzbogacane wapniem, opcjonalnie witaminą B12 i D. Napój sojowy zawiera zbliżoną do mleka krowiego ilość białka, a także wartość energetyczną. Jest neutralny w smaku.

Napój ryżowy i owsiany to dwie opcje oparte o węglowodany ze śladową ilością białka czy tłuszczów. Będą dobrym wyborem dla osób zdrowych, jeżeli preferowany jest słodki smak napoju. Muszą na nie jednak uważać osoby z cukrzycą czy insulinoopornością, a także ostrożnie dobierać do nich dodatki oraz porcje ze względu na kumulację węglowodanów. Napój owsiany charakteryzuje się dużą zawartością korzystnych beta-glukanów, które mają udowodnione prozdrowotne działanie w kontekście obniżania „złego” cholesterolu LDL czy też poziomu glukozy we krwi.

Napój migdałowy z kolei charakteryzuje się lekko gorzkim smakiem. Wersja bez dodatku cukrów może być świetną opcją na co dzień dla osób, które lubią napoje pozyskiwane z orzechów. Wybierając napój kokosowy trzeba mieć na uwadze fakt, że jest źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych. Z tego właśnie względu nie powinien być jedynym zamiennikiem produktów na bazie mleka krowiego w diecie, jednak sporadycznie może się w niej pojawiać. Jego plusem jest wyjątkowa kremowość, szczególnie w przypadku mleczka z puszki.