Magiczny Kraków

Roślinny talerz w praktyce

2022-07-11

Nie od dziś wiadomo, że owoce i warzywa są źródłem wielu cennych witamin i minerałów. Są nieodłącznym elementem zdrowej i zrównoważonej diety. Zawierają też sporo błonnika, który wspiera procesy trawienne w naszym organizmie. Jak zatem komponować nasze posiłki, aby w ciągu dnia spożywać pięć zalecanych porcji warzyw i owoców?

Komponowanie roślinnego jadłospisu na co dzień powinno uwzględniać:

- Warzywa i owoce jako źródło witamin, składników mineralnych, związków biologicznie czynnych, a także błonnika. Należy spożywać więcej warzyw niż owoców, uwzględniając jak największą różnorodność
- Kolejnym ważnym elementem talerza roślinnego będzie pełne ziarno w postaci pieczywa, kasz, ryżu czy różnego rodzaju makaronów. Oczyszczone zboża dostarczają znacznie mniej wartości odżywczych tj.: błonnik, witaminy z grupy B, magnez, żelazo i cynk. Gorzej wpływają także na poczucie sytości przez co częściej może towarzyszyć nam uczucie głodu. Zwiększają też szybciej poziom cukru we krwi
- Roślinne źródła białka – nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe, orzechy, nasiona, pestki, a także przetwory sojowe jak np.: tofu czy sojowy „nabiał”. Łącząc różne źródła białek roślinnych z produktami zbożowymi dostarczymy organizmowi komplet niezbędnych aminokwasów
- Roślinne oleje z jak najmniejszą ilością olejów tropikalnych (oleju kokosowego czy palmowego, które dostarczają sporo nasyconych kwasów tłuszczowych). Dobrze sięgać po olej rzepakowy, oliwę, awokado, orzechy, nasiona i pestki. Dieta roślinna często uboga jest w źródła cennych kwasów omega-3 przez co warto zwrócić szczególną uwagę na wysoką podaż oleju rzepakowego, orzechów włoskich, siemienia lnianego czy też nasion chia. W przypadku ich niewielkiego spożycia należy rozważyć dodatkową suplementację olejem z alg
- Niezbędna suplementacja witaminą B12, która nie może być dostarczona z roślinnych źródeł. W okresie jesienno-zimowym warto mieć także na uwadze obowiązkową suplementację witaminą D
- Należy także pomyśleć o włączeniu do jadłospisu wysokomineralizowanej wody w celu zapobieganiu potencjalnym niedoborom wapnia.