



Roślinny talerz w praktyce

2022-10-17

Jak skomponować roślinny jadłospis na co dzień? Poniżej kilka ważnych wskazówek!

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, a najlepszym wyborem będzie duża różnorodność tak, aby dopełniać wartości odżywcze z różnych źródeł
- Kolejnym ważnym elementem talerza roślinnego będzie pełne ziarno w postaci pieczywa, kasz, ryżu czy różnego rodzaju makaronów. Oczyszczone zboża dostarczają znacznie mniej wartości odżywczych takich, jak błonnik, witaminy z grupy B czy też magnez, żelazo i cynk. Gorzej wpływają także na poczucie sytości przez co częściej może towarzyszyć nam uczucie głodu. Zwiększają także szybciej poziom cukru we krwi zwłaszcza jeżeli nie są podawane z prozdrowotnymi dodatkami
- Roślinne źródła białka – nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe, orzechy, nasiona, pestki, a także przetwory sojowe takie, jak 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 małego ich 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.

Anna Reguła