



PRODUKTY ROŚLINNE

Diety wegetariańskie i wegańskie z roku na rok zyskują na popularności. Nie bez powodu, wiele badań wskazuje na fakt, iż dieta roślinna, bogata w błonnik, witaminy i antyoksydanty może mieć pozytywny wpływ na zdrowie, wiązać się z niższym ryzykiem wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, a nawet niektórych rodzajów nowotworów.

Z tego względu coraz bardziej popularne stają się wegańskie zamienniki produktów zwierzęcych, z miesiąca na miesiąc przybywa ich w sklepach. Sięgając po nie warto zwrócić uwagę przede wszystkim na ich:

- skład,
- fortyfikację witaminami D, B12, żelazem,
- zawartość cukru, tłuszczu oraz soli,

bowiem mianowanie produktu „wegańskim” nie zawsze oznacza, że ma on dobry skład. Zapraszamy do zapoznania się z przeglądem produktów roślinnych.

Napoje roślinne



Alternatywa mleka krowiego, najbardziej zbliżony skład do niego ma napój sojowy. Warto wybierać napoje bez dodatku cukru, fortyfikowane wapniem. Nie wszystkie napoje dobrze zastąpią mleko (jeśli chodzi o jego rozkład makroskładników), bowiem „mleko” ryżowe, konopne i owsiane to źródło głównie węglowodanów, „mleko” migdałowe i kokosowe natomiast tłuszczu. Poza mlekiem sojowym ciężko o napój dostarczający białko. Wśród napojów roślinnych z dobrym składem znajdują się wybrane pozycje z firm np.: Inka, Vemondo (Lidl), Go Vege (Biedronka), Alpro, Tymbark, Enter BIO (Rossman). Należy jednak zwrócić uwagę, by miały napis „bez dodatku cukru”. Warto także spojrzeć na fortyfikację, w szczególności wapnia, ale także witaminy D i B12.



Jogurty roślinne



Produkowane na bazie soi, kokosa, migdałów, białek grochu czy bobu. W wersji naturalnej lub owocowej. Warto wybierać te bez dodatku cukru oraz fortyfikowane wapniem, a najlepiej także witaminą D i B12. Jogurty z dobrym składem można znaleźć w asortymencie wielu firm m.in. Planton, Vemondo (Lidl), Pilos (Lidl), Go Vege (Biedronka), Alpro, SoSoja.

Roślinne pasty warzywne



Pasty złożone z warzyw, nasion oraz strączków to ciekawa alternatywa dla standardowych pasztetów, serków topionych czy też masła. Warto czytać skład i unikać obecności dużej ilości olejów, substancji zagęszczających oraz soli. Wśród produktów z dobrym składem znajdują się pozycje z firm: Helcom, Łowicz, Sante, Sokołów, LoVege, Go Vege, Vemondo.



Roślinne gyrosy, pulpety, kotlety i burgery



Mogą stanowić alternatywę (najczęściej dobrą i szybką) dla mięsa do obiadów, tortilli, gulaszu. Warto czytać ich skład, im krótszy, tym lepszy. Dobrze, by opierały się na białku pochodzącym ze strączków czy nasion i miały jak najmniej dodatków (w tym dodatku olejów kokosowego czy palmowego). Warto wiedzieć, że zamienniki roślinne mogą mieć dużo więcej kalorii niż ich odpowiedniki mięsne, a także mniej białka i więcej węglowodanów. Produkty z tej grupy z dobrym składem można spotkać np. z firm Dobra Kaloria, Vemondo (Lidl) czy GO Vege (Biedronka).

Kiełbaski, kabanosy, parówki i wędliny



Zamienniki przetworzonego mięsa to najczęściej wysokoprzetworzone i wysokokaloryczne produkty oparte o tłuszcze roślinne (często te niekorzystne dla zdrowia, takie jak oleje palmowy czy kokosowy). Podobnie jak standardowe kiełbaski, kabanosy czy też parówki, ich roślinne zamienniki to produkty, po które nie powinno się sięgać częściej niż okazjonalnie i bardzo dokładnie czytać skład. W tej grupie ciężko o produkty z dobrym składem (poza pojedynczymi produktami, np. z firmy Dobra Kaloria).

Roślinne zamienniki serów żółtych, smalczyków i smarowideł



Większość produktów w tej grupie oparta jest o niezdrowe tłuszcze (np. uwodorniony tłuszcz kokosowy, olej palmowy) a także substancje stabilizujące i konserwujące. Ze względu na słabą jakość składu nie wnoszą najczęściej żadnych wartości do diety. W tej grupie znalazły się także niepolecane pozycje z firm posiadających asortyment z wieloma dobrej jakości produktami. To pokazuje, że nie zawsze to, co wegańskie i z „dobrej firmy”, musi oznaczać zdrowe. Jako zamiennik serów żółtych zdecydowanie lepiej postawić na tofu czy tempeh, a zamiast smarowideł opartych o tłuszcz kokosowy wybierać pasty warzywne.