

Kasvikset

Laillistettu ravitsemusterapeutti
Teija Ylönen



Kasvisten hyödyt

- Kasvikset eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät sisältävät monia elimistölle tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja, antioksidantteja ja muita terveyttä edistäviä yhdisteitä
- Kasvisten käyttö alentaa verenpainetta, auttaa kolesteroliarvojen hallinnassa, edistää painonhallintaa, vahvistaa vastustuskykyä, edistää suoliston toimintaa sekä ehkäisee monia kroonisia sairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja



Minkä verran kasviksia

- Kasviksia olisi hyvä syödä ainakin 5-6 kourallista päivässä (500 g)
- Tämä määrä täyttyy kun syö 1-2 kourallista joka aterialla ja välipalalla (perunaa ei lasketa kasvisannoksiin)
- Eri väristen kasvien ravintosisältö on erilainen ja ne täydentävät toisiaan. Siksi olisi hyvä syödä vaihdellen eri värisiä kasviksia
- Sesongin mukaan syömällä saat maukkaimmat kasvikset lautasellesi ja säästät
- Tärkeintä kuitenkin on, että syöt kasviksia edes pienen määrän päivässä ja suosimalla niitä kasviksia mistä pidät

Esimerkki päivän kasvisannoksista



Kuva: Ruokavirasto

Kuinka lisätä kasvisten käyttöä (1)

- **Ruokaiset salaattit**

- Yhdistele tuoreisiin salaattikasviksiin esim. pakaste- tai säilykeherneitä tai –maissia, pähkinöitä tai siemeniä
- Salaattiannokseen proteiinipitoista syötävää oman nyrkillisen verran. Mikäli sinulla on munuaisten vajaatoimintaa, keskustele sopivasta proteiinin saannista hoitohenkilökunnan kanssa.
 - Esim. uuni- tai savukalaa, katkarapuja, paistettua broileria, vihreitä pakastepapuja, säilykepapuja tai –linsejä, raejuustoa, fetajuustoa. Kananmunaa 1-2 krt/viikko
- Lisäksi 1-2 rkl öljypohjaista kastiketta
- Toinen päivän pääaterioista voi hyvin olla ruokaisa salaatti, mikäli tuntuu, että kaksi lämmintä ruokaa päivässä on liikaa
- Täydennä salaattiateria 1-2 viipaleella runsaskuituista leipää

Kuinka lisätä kasvisten käyttöä (2)

- **Wokkiruoat**

- Kasviksia joko itse kuorittuna ja pilkottuna tai pakastealtaan woksisekoituksista tai tuorehyllyn woksisekoituksista



Kuinka lisätä kasvisten käyttöä (3)

- **Keitot, pata- ja laatikkoruoat**

- Raaka-aineet lautasmallin mukaisesti eli $\frac{1}{4}$ proteiinipitoista ruoka-ainetta (kala, siipikarja, punainen liha, palkokasvit) ja $\frac{3}{4}$ juureksia ja kasviksia sekä perunaa
- Juureksista esim. porkkana, lanttu, palsternakka, selleri, punajuuri
- Vihanneksista paprikat, kirsikkatomaatit, sipulit, kesäkurpitsa, parsakaali, kukkakaali, valkokaali, lehtikaali ym.
- Täydennä keittoateria 1-2 viipaleella runsaskuituista leipää

Kuinka lisätä kasvisten käyttöä (4)

- Säilykkeistä erilaiset pavut ja linssit (huuhdo siivilässä ennen keittoon lisäämistä)
- Pakastealtaasta keittojuures- ja keittokasvissekoitukset
- Vinkki: kokeile tuorehyllyn wokkikasvissekoituksia myös keittoihin, lisää vain vesi, mausteet ja proteiininlähde sekä riisiä tai pastaa



Kuinka lisätä kasvisten käyttöä (5)

- Keitä, höyrytä tai valmista uunissa kasvislisäke
 - Juureksia, parsa- tai kukkakaalia, ruusukaalia, kirsikkatomaattia, sipulia, valkosipulia, aurinkokuivattuja tomaatteja
 - Makua tuomaan loraus öljyä ja halutessasi esim. hieman fetajuustoa joukkoon ripoteltuna
- Tuoresalaatit
- Herkkävatsaiselle kypsennetyt kasvikset sopivat yleensä raakoja paremmin
- Pakastekasviksien ravintosisältö on käytännössä yhtä hyvä kuin tuoreiden kasvisten, joten niitä kannattaa hyödyntää ruoanvalmistuksessa runsaasti

Kuinka lisätä kasvisten käyttöä (6)

- Lisää marjoja jogurttiin, smoothieen ja rahkan joukkoon
- Kuori ja pilko jääkaappiin valmiiksi hedelmäpaloja



Lopuksi

Kasvisten käytön lisääminen voi joskus riittää ainoaksi ruokailutottumusten muutokseksi