



Ensimmäinen kolmannes: proteiinipitoinen ruoka

Toinen kolmannes: hiilihydraattipitoinen lisuke

Kolmas kolmannes: muut kasvikset

## Kasvisruoalla pärjää

**Dieettiviikko.** Kasvisruokavalio on oiva vaihtoehto sekä terveyden että ympäristön kannalta. Kasvisvalikoima muuttuu vuodenaikojen mukaan, mikä tuo ruokaan vaihtelua ja uusia makuja.

TEKSTI **KATRIINA YLÖNEN** KUVAT **A-LEHTIEN KUVA-ARKISTO**

**K**asvisruoalla on monia terveys- hyötyjä. Kasvisyöjät pärjäävät yleensä parhaiten, kun vertaillaan väestöryhmien sairastumista ja kuolleisuutta elintaso- sairauksiin. Tämä selittyy osaksi kasvisruoan koostumuksella, osaksi muilla terveellisillä elintavoilla.

Kasvisruoan hyötyihin kuuluu ensinnäkin runsas kuidun saanti. Kasvisruokavalio sisältää yleensä paljon erinomaisia kuitulähteitä, kuten palkokasveja ja täysjyväviljälähteitä. Myös muut kasvikset sekä hedelmät, marjat, pähkinät ja siemenet tuovat ruokaan monipuolisesti kuitua.

Runsas kuidun saanti on yhdistetty esimerkiksi pienempään sydän- ja verisuonisairauksien, tyyppin 2 diabeteksen ja suolistosyövän riskiin. Myös arki sujuu paremmin, kun ummetus ei vaivaa.

Epäillään, että elintaso- sairauksien syntyyn vaikuttaa myös länsimaisten ihmisten suolistomikrobiston köyhtyminen. Sen arvellaan puolestaan johtuvan radikaalisti vähentyneestä kuidun saannista. Kuitu tarjoaa evästä paksusuolella elävälle hyödyllisille bakteereille, jotka tuottavat sulamatta jääneestä ruoka-aineesta lyhytketjuisia rasvahappoja. Ne vaikuttavat positiivisesti kolesteroliaineenvaihduntaan.

**KASVIKSET, HEDELMÄT** ja marjat sisältävät paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita, kuten antioksidantteja. Niiden runsas saanti selittää ainakin osittain muun muassa kasvisyöjien alhaisempaa verenpainetta sekuruoan syöjiin verrattuna. Esimerkiksi perunasta saadaan runsaasti kaliumia, joka auttaa alentamaan verenpainetta. Alhaisempia verenpainelukemia selittää osin myös se, että kasvisyöjät ovat usein hoikempia kuin sekasyöjät.

Runsas vitamiinien ja antioksidanttien saanti saattaa myös pienentää riskiä sairastua joihinkin syöpiin, kuten paksusuolen syöpään ja eturauhassyöpään.

Kasvisruokavalioon oleellisesti kuuluvat mantelit, pähkinät ja siemenet ovat erinomainen tyydyttymättömän rasvan lähde. Ruokavalion suotuista rasvahappokoostumus selittää osittain kasvisyöjien vähäisempää sairastumista sydän- ja verisuonitauteihin.

Kasvisruokavalio on monin tavoin suositeltava ruokavalio ja sopii kaikille, kunhan se koostetaan monipuolisesti. Myös urheilijoiden ja ikääntyvien hiukan tavallista korkeampi proteiinin tarve on mahdollista tyydyttää kasvisruokavaliolla. Vaihtoehtoisten proteiini- lähteiden valikoima on laajentunut viime vuosina.

**KASVISRUOKAVALIOTA** voi noudattaa tiukasti ja syödä pelkästään kasvikunnan tuotteita, kuten vegaaniruokavaliossa. Toisaalta ruokavalioon voi sisällyttää myös eläinkunnan tuotteita eli maitotuotteita, kananmunia tai kalaa.

Mitä tiukemmin ruokavaliosta rajataan pois muut kuin kasvikunnan tuotteet, sitä enemmän on kiinnitettävä huomiota jokapäiväisen ruoan monipuolisuuteen, aterioinnin säännöllisyyteen ja tiettyjen ravintoaineiden riittävään saantiin. Vegaaniruokavaliossa käytetään päivittäin B12-vitamiini- ja jodili- sää sekä yleensä myös D-vitamiinilisää.

Vegaaniruokavaliion tulee sisältää päivittäin palkokasvien lisäksi viljaa tai pähkinöitä ja siemeniä, joilla turvataan kaikkien välttämättömien aminohappojen saanti. Vegaaniruokavaliossa pääaterioiden proteiini- lähteeksi sopivat erilaiset pavut, herneet, linssit ja soija sekä niistä tehdyt jalosteet, esimerkiksi tofu ja tempeh.

Proteiinipitoista ruokaa on hyvä olla lautasella kolmannes. Toisen kolmanneksen täyttää hiilihydraattipitoinen lisuke, joka voi olla perunaa, täysjyvä- pastaa tai täysjyväviljaa, esimerkiksi kauraa tai ohraa. Viimeinen kolmannes lautasesta kuuluu muille kasviksille.

Lisäksi aterialla on hyvä syödä täysjyväleipää sipais- tuna levitteellä, joka voi olla vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävää kasvimargariinia tai siemen- tai pähkinäle- vitettä. Ruokajuomaksi vegaanin kannattaa valita monipuolisesti täydennetty kasvi- juoma.

**JOTKIN KASVISTEN**, hedelmien ja marjojen vitamiineista, kuten C-vitamiini ja folaatti, ovat herkkiä tuhoutumaan kuumennettaessa. Osa terveyttä edistävästä aineista ei kuitenkaan hetkahda käsittelystä. Esimerkiksi porkkanan beetakaroteenin ja tomaatin ly- kopeenin tiedetään imeytyvän paremmin kypsennetyistä ruoasta. Kasviksia kannat- taakin syödä sekä kypsennettynä että sel- laisenaan välipaloina ja raakasalaateissa.

Suositteluvia rasvalähteitä pähkinöiden ja siementen ohella ovat ei-trooppiset kasviöl- jyt, kuten rypsi-, camelina-, pellavansiemen-, soija-, auringonkukka- ja oliiviöljy, joista saadaan välttämättömä linolihappoa. Toista välttämättömä rasvahappoa eli alfa- linoleenihappoa saadaan rypsi-, camelina-, pellavansiemen- ja soijaöljyistä. Sitä on myös saksanpähkinöissä.

Jos ruokavalioon ei kuulu tavanomaisia maitotuotteita, huomiota pitää kiinnittää

kalsiumin ja B2-vitamiinin riittävään saantiin. Hyvä vaihtoehto on valita ruokajuomaksi täydennetty soijamaito, koska siitä saa runsaasti myös hyvälaatuisia proteiinia. Muissa kasvi- juomissa on yleensä vähemmän proteiinia.

Sekaruokavaliossa liha on keskeinen raudan ja sinkin lähde. Kasvisruokavaliossa niitä saa täysjyväviljasta, palkokasveista, siemenistä ja pähkinöistä, sinkkiä myös soijasta. Liottaminen, idättäminen ja hapattaminen parantavat raudan ja sinkin käytettävyyttä. Raudan imeytyminen kasvilähteistä paranee, kun nauttii samalla aterialla jotain C-vitamiinipitoista, vaikkapa hedelmän tai marjoja jälkiruokaiksi.

**KASVISRUOKAVALION** kuitupitoinen ruoka saattaa aiheuttaa ilmavaivoja. Siksi kannattaa opetella tuntemaan itselleen sopivat kasvikset ja kehittää jokapäiväisiä tapoja, joilla oireilu pysyy kurissa. Esimerkiksi hyvin kuitupitoisen aterian jälkeen ei kannata heti istahtaa työpöydän ääreen, etenkin tiukoissa vatsaa puristavissa vaatteissa. Jo pienikin ja- loittelu auttaa, etteivät suolistokaasut ala pakkaantua kivuliaaksi turvotukseksi.

Kasvisruokavaliion happamat tuotteet voivat olla rasite hampaille. Haitat vähenevät, kun pitää ruokailujen välillä useiden tuntien taukoja ilman napostelua ja

päättää aterian esimerkiksi maustamattomilla pähkinöillä. Ne neutraaloivat hapon vaikutuksen. Kovat jyvät ja siemenet voivat kuluttaa hampaita mekaanisesti, mutta toisaalta kasvisruoan edellyttämä pureskelu on hyväksi hampaille. Se edistää syljen eritystä, mikä vähentää hammaserosion riskiä.

Kasviksien osuutta ruokavaliossa kannattaa lisätä, vaikka ei olisi aikomusta hylätä eläinkunnan tuotteita. Kun lisää kasviksia ja vähentää lihaa, osallistuu talkoisiin ympäristökuormituksen vähentämiseksi. Kasvis- ten viljely kuluttaa vähemmän vesivaroja ja aiheuttaa vähemmän hiilidioksidipäästöjä kuin lihantuotanto. Jo yksi lihaton kasvi- päivä viikossa on ympäristöteko. Ympäristöystävällistä on myös suosia esimerkiksi perunaa, omenaa, leipää ja soijaa.

Kasvisruokiin voi tutustua, vaikka ei tuntisi kutsunsa niiden kokkaamiseen. Valmiita kasvisruokia, myös vegaanivaihtoehtoja, on nykyään saatavilla hyvä valikoima niin kauppoissa, pikaruokapaikoissa kuin ravintoloissakin. ♦

➤ Asiantuntija: ravitsemusterapian professori Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto.

# Lakto-ovovegetaristin dieettiweekko

Su

La

Pe

To

Ke

Ti

Ma

**Aamiainen**

- ◆ Täysijämvuroja
- ◆ Soijajogurttia
- ◆ Marjasekoitusta
- ◆ Saksanpähkinöitä



- ◆ Linsipöryköitä ja tomaattikastiketta
- ◆ Yrttipperunoita
- ◆ Vihersalaattia ja salaattinkastiketta
- ◆ Täysijävämpylä ja kasvimargariinia
- ◆ Maitoa tai piimää

**Lounas**

- ◆ Nyhtökaura-makaroonilaatikkoa
- ◆ Juuresleipää ja yrttilevitettä
- ◆ Kaali-ananassalaattia ja salaattinkastiketta
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Punajuuritofukuusuusta
- ◆ Vihersalaattia, salaattinkastiketta ja sienmensekoitusta
- ◆ Täysijäväleipää ja kasvimargariinia
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Porkkana-papupihvejä
- ◆ Perunamuusia
- ◆ Vihersalaattia ja salaattinkastiketta
- ◆ Täysijävämpylä ja yrttilevitettä
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Pähkinäkuorrutettua kukkakaalia
- ◆ Yrttisiä unikasviksia
- ◆ Täysijävämpylä ja kasvimargariinia
- ◆ Vihersalaattia, sienmensekoitusta ja salaattinkastiketta
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Linsipöryköitä ja rahkadiippiä
- ◆ Uuniperunoita
- ◆ Vihersalaattia ja salaattinkastiketta
- ◆ Ruisleipää ja kasvimargariinia
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Punajuurihätkispihvejä
- ◆ Uunijuureksia
- ◆ Täysijävärieskaa ja yrttilevitettä
- ◆ Maitoa tai piimää



**Välipala**

- ◆ Omena
- ◆ Kauraleipää ja kasvimargariinia
- ◆ Kevytjuustoa tai tofua

- ◆ Pähkinöitä
- ◆ Soijarahkaa
- ◆ Hedelmää

- ◆ Hedelmäsalaattia
- ◆ Täysijävämpylä ja pähkinälevitettä



- ◆ Hedelmiä
- ◆ Pähkinöitä

- ◆ Hedelmäsalaattia
- ◆ Soijarahkaa

- ◆ Hedelmäsalaattia
- ◆ Rahkaa

- ◆ Vihersmoothie
- ◆ Pähkinäsekoitusta

**Päivällinen**

- ◆ Tulista tomaattikeittoa
- ◆ Ruisleipää ja kasvimargariinia
- ◆ Kevytjuustoa tai tofua
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Kesäkurpitsakeittoa ja paahdettuja kikherneitä
- ◆ Ruisleipää ja tuorejuustoa
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Kasvismunakasta
- ◆ Ananas-raejuustosalaattia ja salaattinkastiketta
- ◆ Ruisleipää ja kasvimargariinia
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Kesäkurpitsakeittoa
- ◆ Ruisleipää ja kasvimargariinia
- ◆ Kevytjuustoa tai tofua
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Kikherneimestronekeittoa ja raejuustoa
- ◆ Ruisleipää ja kasvimargariinia
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Mifu-kasvistortilloja
- ◆ Tomaattia
- ◆ Maitoa tai piimää

- ◆ Purjo-perunasosekeittoa
- ◆ Ruisleipää ja kasvimargariinia
- ◆ Vihanneksia



**Iltapala**

- ◆ Tuorehedelmäsalaattia
- ◆ Täysijäväkorppuja

- ◆ Täysijävämpylä ja kasvimargariinia
- ◆ Kevytjuustoa tai tofua
- ◆ Vihanneksia

- ◆ Marjarahkaa
- ◆ Täysijäväkorppuja
- ◆ Yrttiteetä

- ◆ Marjasmoothie
- ◆ Täysijäväkorppuja

- ◆ Marjasmoothie
- ◆ Täysijäväkorppuja

- ◆ Hedelmä
- ◆ Täysijävämpylä ja kasvimargariinia