

Miksi kannattaa syödä kasviksia?

Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät.

- Kasvikset sisältävät vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita, joilla on tärkeä merkitys solujen ja kudosten rakenteissa, entsyymien toiminnassa ja elintoimintojen säätelyssä.
- Kasviksista elimistö saa vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineita luonnollisessa muodossa. Useimpien vitamiini- sekä kivennäis- ja hivenainevalmisteiden nauttiminen ei tuo vastaavaa terveyshyötyä kuin runsas kasvien nauttiminen.
- Monet kasvikset sisältävät terveyttä edistäviä flavonoideja, joiden katsotaan parantavan elimistön puolustuskykyä, ehkäisevän joitakin syöpiä, allergioita, tulehduksia, virusinfektioita, aivohalvausta sekä sydän- ja verisuonitauteja. Tutkimukset ovat alkuvaiheessa, mutta useissa väestötutkimuksissa flavonoideilla on viitteitä kroonisten sairauksien kuten sydän- ja verisuonten ehkäisyssä.
- Kasvikset sisältävät itsessään vähän energiaa ja rasvaa, joten ne keventävät ruokavaliota ja auttavat painon hallinnassa.
- Kasvikset sisältävät kuituja, jotka auttavat suoliston toimintaa ja helpottaa veren kolesterolitason normaalina pitämistä.
- Edellä mainittujen hyötyjen kautta runsas kasvien käyttö vähentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen.
- Kasviksilla on kaiken kaikkiaan hyvä ravintoainetiheys, koska ne sisältävät runsaasti suojaravintoaineita (vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet) suhteessa energian määrään.
- Kasvikset tekevät ruoastasi maukkaampaa ja värikkäämpää, jonka nauttiminen piristää mieltä ja edistää terveellisempää elämää.
- Kasvisruokailijoiden, erityisesti vegaania ruokavaliota noudattavien tulee erityisesti kiinnittää huomio monipuoliseen kasvien käyttöön, jotta kaikkien ravintoaineiden saanti tyydytty. Kriittisiä ravintoaineita ovat proteiinit, rauta, kalsium, jodi ja sinkki sekä D-vitamiini, B12- ja B2 vitamiinit.

Melonia meilläkin? –hanketta rahoittaa:

