



# Kasvikset

## Kasviksia ei voi syödä koskaan liikaa! Hyvään ruokavalioon kasvikset kuuluvat erityisesti kahdestakin syystä:

1. Paljon ja monipuolisesti kasviksia syömällä varmistat kehosi tarvitsemien suojaravintoaineiden saannin. Kun runsaasta kasvisten käytöstä tulee tapa, useimmat tuntevat sen voinnissaan ihan konkreettisesti parantuneena vireytenä ja jaksamisena.
2. Painoan tarkkailevalle kasvikset ovat loistovalinta, koska niissä on vähän energiaa ja kuitenkin suhteessa siihen runsaasti ravintoaineita.

## Mihin kasvisten terveellisyys sitten perustuu?

Kasvisten väriaineet toimivat elimistösämme antioksidantteina ehkäisten muun muassa sydän- ja verisuonitautien syntyä. Niiden myös oletetaan toimivan yhteistyössä vitamiinien ja kivennäisaineiden kanssa estäen näin soluissa tapahtuvia haitallisia muutoksia.

## Pienikin muutos kannattaa!

Ravitsemussuosittelusten mukaisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä vähintään 500 grammaa (karkeasti noin viisi kourallista) päivässä. Tähän määrään ei kuitenkaan tarvitse pyrkiä ”kertalaakista”, vaan muutos on lupa tehdä vähitellen. Tärkeää kuitenkin on, että alusta asti totut syömään kasviksia usein ja monipuolisesti – määrää voi kasvattaa hiljalleen. Jos tällä hetkellä syöt kasviksia noin kourallisen päivässä, aloita lisäämällä määrää kahteen kouralliseen ja parin viikon kuluttua kolmeen jne.

# Miten?

- Mieti, mistä tykkäät: hedelmät, marjat, vihannekset vai juurekset (huom. nauti hedelmiä niiden sokerimäärän vuoksi kohtuudella, pari hedelmää päivässä riittää!)
- Salaattina, kypsänä vai raakana
- Onko kotona aina kasviksia, juureksia ja hedelmiä sekä pakastimessa marjoja?
- Miten huomioit kasvisten käytön jo kauppareissulla? Voisitko helpottaa kasvisten käyt-

töä käyttämällä parikymmentä minuuttia aikaa kaupassa käynnin jälkeen ja pilkkoa kasviksia valmiiksi rasioihin?

- Entäpä miten huomioit kasvisten käytön jos valmistelet itsellesi eväitä töihin?
- Miten voisit monipuolistaa kasvisten käyttöä - pelkät kurkku- ja tomaattisiivut eivät riitä tuomaan kasvisten terveyshyötyjä? Ota avuksi värileikki: pyri syömään mahdollisimman montaa eri väristä kasvista joka päivä!

## Ja käytännössä...

- Marjoja aamupuuroon tai rahkan / viilin / luonnonjugurtin joukkoon, hedelmä jälkiruuksi, leivän päälle reilusti tuoreita kasviksia
- Puolet lounaslautasesta täyteen salaattia, lisukkeeksi lämpimiä kasviksia ja uunijuureksia

- Välipalaksi naposteluporkkanoita, juureslohkoja, kirsikkatomaatteja, sopivasti sulaneita pakastemarjoja, hedelmä
- Tuoreista aineksista pyöräytetty smoothie
- Nopeasti valmistuva päivällinen pakastekasviksista ja hyvästä, vähärasvaisesta lihasta, esim. wokkivihannekset broilerin tai kalan kera
- Omien lounaseväiden joukkoon tai vaikka mikroruoan kaveriksi tomaatti, reilu patkka kurkkua, pala kukkakaalia, porkkana tms
- Rohkeasti kasviksia keittoon, pataruokiin ja uunivuokiin joko itse pilkottuina tai pakastepussista
- jne.

