



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

DIETA ROŚLINNA – ZALECENIA

1. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Zachowuj zalecane proporcje i łącz ze sobą poszczególne grupy produktów spożywczych. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej.
2. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Wybieraj produkty pełnoziarniste, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Niektóre zboża, np. komosa ryżowa, amarantus, kasza jaglana, wyróżniają się wyższą zawartością białka roślinnego, w tym niezbędnych aminokwasów. Produkty zbożowe oczyszczone, takie jak np. pieczywo tostowe, kasza manna, makaron pszenny oczyszczony, bułka kajzerka, zawierają blisko 2-3 razy mniej składników odżywczych. Z tego względu nie powinny stanowić głównego źródła energii w diecie, a jedynie stanowić element urozmaicenia diety.
3. Produkty będące źródłem białka roślinnego, głównie nasiona roślin strączkowych oraz niektóre orzechy, pestki i nasiona (ze względu na jednoczesną zawartość tłuszczu) powinny zajmować $\frac{1}{4}$ talerza. Białko zawarte w nasionach roślin strączkowych ma skład aminokwasowy zbliżony do białka zwierzęcego, jednak różni się zawartością niektórych aminokwasów – zawiera mniej metioniny, zaś więcej lizyny i tryptofanu. Z tego powodu łączenie nasion roślin strączkowych z produktami zbożowymi i orzechami pozwala uzyskać pełną pulę aminokwasów i tym samym pełnowartościowe białko.
4. Zadbaj o odpowiednią podaż kwasów tłuszczowych wielonienasyconych z grupy omega-3: kwasu alfa-linolenowego (ALA), dokozaheksaenowego (DHA)



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

i eikozapentaenowego (EPA). Kwas alfa-linolenowy występuje w dużej ilości w siemieniu lnianym, nasionach chia, orzechach włoskich, oleju lnianym oraz oleju rzepakowym. Spożywaj te produkty każdego dnia, najlepiej na surowo. W celu zwiększenia dostępności składników odżywczych z nasion lnu i chia, zmiel je lub namocz przed spożyciem. Roślinnymi źródłami kwasów EPA i DHA są głównie algi morskie.

5. Zadbaj o odpowiednią podaż żelaza, które w produktach roślinnych oraz jajach ma formę niehemową. Pod tą postacią jest ono dużo bardziej wrażliwe na czynniki ograniczające jego wchłanianie – m.in. wapń i substancje antyodżywcze (garbniki, taniny, szczawiany). Przyswajalność żelaza możesz zwiększyć m.in. przez dodatek do posiłków produktów bogatych w witaminę C, produktów fermentowanych oraz tych na zakwasie. Warto kierować się zasadą Talerza Zdrowego Żywienia i łączyć roślinne źródła białka oraz żelaza (np. nasiona roślin strączkowych) z warzywami lub owocami (źródła witaminy C) oraz produktami zbożowymi. Nie należy popijać posiłków mocną herbatą czy kawą.