

Kasvissyönti



Paitsi että kasvisruoka on terveellistä, se on myös hyvää!

□

Sisällys

- [1 Kasvissyönnin muodot](#)
- [2 Tärkeimmät ravintoaineet](#)
 - [2.1 B12-vitamiini](#)
 - [2.2 Proteiini](#)
 - [2.3 Kalsium](#)
 - [2.4 D-vitamiini](#)
 - [2.5 Rauta](#)
 - [2.6 Seleen](#)
 - [2.7 Sinkki](#)
- [3 Kananmunan korvaaminen](#)
- [4 Lisäinfo](#)
- [5 Linkkejä](#)

Kasvissyönnin muodot

Pesco-vegetaristi: ei syö lihaa, mutta käyttää kalaa ruokavaliossaan

Lakto-ovovegetaristi: ei syö lihaa (ei kalaa eikä lihaa), mutta käyttää maitotuotteita ja kananmunia.

Laktovegetaristi: käyttää maitotuotteita

Vegetaristi: ei käytä eläinkunnan tuotteita ruokavaliossa

Vegaani: ei käytä mitään eläinkunnan tuotteita vaatetuksessaankaan

Fennovegaani: vegaani joka suosii lähialueella tuotettuja raaka-aineita

Tärkeimmät ravintoaineet

B12-vitamiini

B12:ta saa vain eläinkunnan tuotteista, joten se pitää korvata vitamiinivalmisteilla tai sillä rikastetuilla tuotteilla.

Proteiini

Ihminen tarvitsee proteiinia joka muodostuu 20 aminohaposta. Kymmentä elimistö pystyy tuottamaan itse, kun taas toiset kymmenen (välttämättömät aminohapot) tarvitaan saatavaksi ravinnosta. Kasvikunnassa hampunsiemenessä ja kvinoassa on kaikkia 20 aminohappoa, soijapavussa on 18 ja muissa niitä sitten on vähemmän. Toisaalta väite, että kaikki aminohapot tulisi saada samalla aterialla, on kumottu. Riittää, että syö monipuolisesti päivän mittaan viljoja, palkokasveja ja muita kasvikunnan proteiininlähteitä.

Täydellisiä proteiineja sisältää:

- hampunsiemen
- soijapapu
- kvinoa

Kalsium

Kalsiumin virallinen saantisuositus on 800mg/päivä. Mutta koska suositus on laadittu suomalaisten elintapojen mukaan (liikaa lihaa), on oikea saantitarve oikeasti paljon pienempi. Kalsiumia parhaiten saa siemenistä, viljasta ja vihreistä kasviksista. Seesaminsienet sisältävät kaikkein eniten kalsiumia. Kalsiumin saannin saa taattua parhaiten kun syö monipuolisesti sitä sisältäviä kasvikunnan tuotteita (per 100g):

- seesaminsien 975 mg
- nokkonen 594 mg
- ruusunmarja 257 mg
- soijapapu 226 mg
- pellavansiemen 198 mg
- hampunsiemen 168 mg
- täysjyväviljat

Kalsiumin imeytymistä edistää:

- magnesium (täysjyväviljasta)
- D-vitamiini
- kuidut
- sopiva proteiinin saanti

Imeytymistä estää:

- liika proteiinin saanti

D-vitamiini

Toisin kuin ennen luultiin, D-vitamiini ei ole varsinainen vitamiini, vaan erittäin tärkeä yleishormoni jolla on useita kroonisia sairauksia (myös monet syövät) estäviä vaikutuksia ([lue lisää](#)). D-vitamiinia saa eniten auringosta, mutta kasvikunnan tuotteista vain 50g kanttarelleja sisältää virallisen 10ug päivittäistarpeen. Kuitenkin tutkijat suosittelevat D-vitamiinin saanniksi aikuisilla jopa 25ug joka vastaa 200g kanttarelleja. Siksi vitamiinilisä on suositeltavaa. Kesäisin 20-30 minuuttia auringossa oleilua keskipäivällä riittää takaamaan päivän D-vitamiinitarpeen. D-vitamiinia saa sienistä (per 100g):

- kanttarelli 12,8 ug

Imeytymistä edistää:

- kalsium

Rauta

Eläinkunnan tuotteet sisältää hemirautaa joka imeytyy helposti, kun taas kasvikunnan tuotteet sisältävät non-hemirautaa joka ei imeydy niin helposti. Raudan saantisuositukset ovat miehillä 10-12mg ja naisilla 12-18mg (raskaanaolevilla 30mg). Rautaa kasvikunnasta saa eniten (per 100g):

- hampunsiemen 17,9 mg
- täysjyvävilja
- pellavansiemen 8,2 mg
- linssit ja pavut (vihreä linssi 11 mg)

Imeytymistä edistää:

- C-vitamiini
- sitruunahappo

Imeytymistä estää:

- kalsium

C-vitamiinia tulisi saada päivittäin, jotta raudan imeytyminen olisi tehokasta.

Seleeni

Seleeniä saa parhaiten:

- korvasienestä 50 ug
- sienistä
- seesaminsienestä
- täysjyväviljasta.

Sinkki

Täysjyvävilja on paras sinkin lähde.

Kananmunan korvaaminen

Kananmunan voi korvata monella tavalla. Yleensä leivonnaisten kuohkeus saattaa hieman kärsiä, mutta ruuassa eroa ei edes huomaa.

Esimerkiksi makaronilaatikossa voi munamaidon sijasta käyttää:

- vehnä- tai soijajauholla suurustettu soija-, kaura- tai riisimaitoa
- vehnä- tai soijajauholla suurustettu kasvislientä
- kastikesuurusta

Kaksi ruokalusikallista soijajauhoa vastaa yhtä kananmunaa!

Porkkana-, lanttu- ja maksalaatikosta kananmunan voi jättää kokonaan pois

Mureketaikinoissa voi käyttää kananmunan sijasta peruna- tai kasvissosetta tai -raastetta, soijajauhoja tai maissitärkkelystä.

Peruna- ja kasvissoseet korvaavat kananmunan ohukais- ja pannukakkutaikinoissa. Niihin voi käyttää myös soseutettua banaania.

Pullat voi leipoa ilman kananmunaa. Muroleivonnaisissa munan voi korvata hedelmäsoseella.

Lisäinfoa

Ravintoaineet kasvikunnan tuotteissa:

- [Ravintoaineet](#)
- [Fineli](#)

Kasvisyönti omavaraisuudessa:

- [Kasvisyönti ja omavaraisuus](#)

Linkkejä

- http://www.veganwolf.com/vegan_nutrition_concerns.htm

Fennoveganismi:

- <http://www.vegaaniliitto.fi/fenno.html>
- <http://www.oikeuttaelaimille.net/foorumi/index.php?showtopic=952&hl=>

Kasvisyöjäksi siirtyminen:

- Animalian Terveellisesti kasvisyöjäksi-sivustot: <http://www.animalia.fi/Default.aspx?tabid=2274>
- Vegaaniliiton tietosivut kasvisyönnistä: <http://www.vegaaniliitto.fi/ksa/>
- Vegaanin ruokavalion kulmakivet sivut: <http://www.animalia.fi/Default.aspx?tabid=2275>

Ruokavalion ympäristövaikutuksista:

- Ilmastouhka-sivustot ravinnon vaikutuksista ilmastonmuutokseen (hyvät ja laajat sivut): <http://www.ilmastouhka.net/>
- Kasvisruokavalio säästää maailman vesivaroja: <http://www.animalia.fi/Default.aspx?tabid=2272>
- Oikeutta Eläimille-yhdistyksen Ruoka ja ilmastonmuutos-sivusto: http://www.oikeuttaelaimille.net/www/index.ph?option=com_content&task=view&id=148&Itemid=129

Kasviruokalinkkejä:

- Vegaanisia reseptejä Oikeutta Eläimille-yhdistyksen sivuilta: <http://www.oikeuttaelaimille.net/reseptit/>
- Vegaaniliiton reseptisivusto: <http://www.vegaaniliitto.fi/kokki.html>
- Vegetaristiliiton reseptejä: <http://netti.nic.fi/~vegeta/reseptit.htm>
- Kulinaristin vegaanisia ja kasvisreseptejä: <https://kulinaristi.fi>
- Kasviskasarin hyvät ja päivittyvät reseptisivut: <http://www.kasviskasari.net/>
- Joogi-ruokavalioon keskittyvä Kasviskeittiö-sivusto (erilaista kasvisruokaa!): <http://www.kasvisruoka.com/>