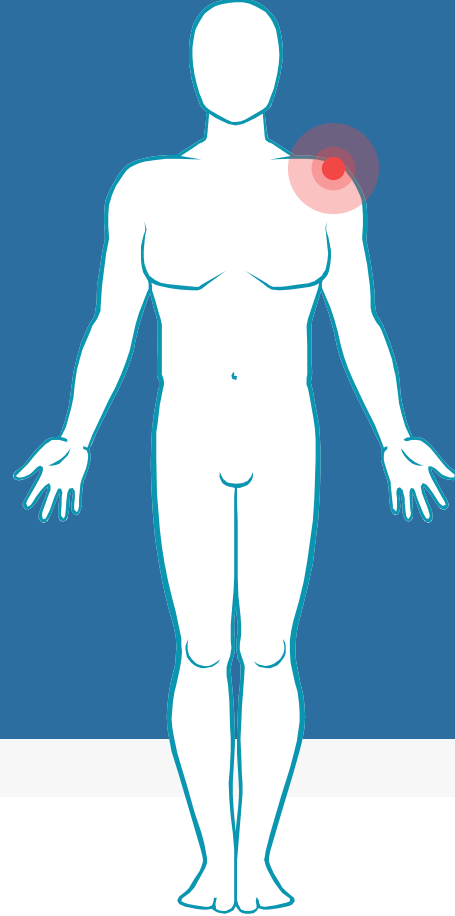


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Kuinka syödä terveellisesti



Olet mitä syöt – Erilaisia ruokavalioita



- Välimerellinen ruokavalio
- Vegaani ruokavalio
- Luonnonmukainen ruokavalio

Välimerellinen ruokavalio

- Käytetään runsaasti hedelmiä, vihanneksia, viljaa
- Perustuu monipuolisuuteen ja laadukkaisiin satokauden tuotteisiin



Mitä Välimerellisessä ruokavaliossa syödään

- Hedelmät ja vihannekset
- Pähkinät ja siemenet
- Linssit ja palkokasvit
- Kokojyvävilja
- Kala ja muut merenelävät
- Siipikarja
- Munat ja maitotuotteet
- Yrtit ja mausteet
- Terveelliset rasvat



Välimerellisen ruokavaliot edut

- Vähentää tyypin 2 diabeteksen riskiä.
- Tukee sydänterveyttä.
- Vähentää Alzheimerin taudin riskiä
- Vähentää puoleen Parkinsonin taudin riskiä
- Auttaa torjumaan syöpää
- Tukee kognitiivista terveyttä



Vegaaninen ruokavalio

- Vegaanit eivät syö eläinperäisiä tuotteita - eli ei lihaa, kalaa, maitotuotteita, munia, hunajaa, liivatetta jne.
- Vegaaniseen ruokavalioon liittyy myös eettiset ja ympäristönäkökulmat ja monet pitävät sitä enemmänkin elämänfilosofiana kuin pelkästään ruokavaliona.



Vegaaninen ruokavalio

- Ihmiset, jotka noudattavat vegaanista ruokavaliota, eivät myöskään käytä kosmetiikkaa, vaatteita, taloustarvikkeita tai muita tuotteita, joiden valmistuksessa on käytetty jotain eläinperäistä.
- Vegaanisessa ruokavaliossa proteiininlähteitä ovat mm. palkokasvit, tofu, tempeh ja sienet.



Vegaanisen ruokavalion edut

- Tässä ruokavaliossa ei käytetä eläinperäisiä rasvoja.
- Eläinrasvat liittyvät useisiin sairauksiin kuten sydänsairaudet, eri syövä, diabetes, nivelreuma, korkea verenpaine jne.
- Vegaaninen ruokavalio ehkäisee näitä sairauksia
- Vegaaneilla on myös parempi luiden terveys, johtuen heidän syömästään kalsiumista, jota he saavat lehtikaalista, pinaatista, viikunoista, vihanneksista.



Luonnonmukainen ruokavalio

- Luonnonmukainen ruokavalio on seurausta lannoitteiden, torjunta-aineiden, kasvuhormonien ja muiden myrkköjen käytöstä ruoan massatuotannossa.
- Tämä ruokavalio perustuu luonnonmukaisten tuotteiden käyttämiseen, jossa tuote on viljelty täysin luonnollisesti, ilman lisäaineita, torjunta.aineita tai kasvuhormoneja tai geneettisiä muunnoksia.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095