

ΑΤΛΑΣ ΦΥΤΩΝ

Η αντικατάσταση του κρέατος, των γαλακτοκομικών προϊόντων και των αυγών με τροφές φυτικής προέλευσης δεν ωφελεί μόνο την υγεία μας, αλλά είναι και ευχάριστη για τον ουρανίσκο μας! Εδώ θα βρεις έναν κατάλογο με πολύ θρεπτικές τροφές φυτικής προέλευσης.



Πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη παρέχει στο σώμα τα ζωτικής σημασίας αμινοξέα, που είναι τα δομικά στοιχεία που χρειάζονται τα ένζυμα, ο ιστός, τα όργανά μας, το ανοσοποιητικό σύστημα και οι λειτουργίες του κυκλοφορικού συστήματός μας. Είναι καλή ιδέα να συνδυάζεις μία ποικιλία διαφορετικών φυτικών πρωτεϊνών στη διατροφή σου.



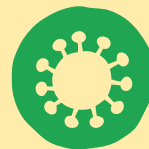
Σίδηρος

Ο σίδηρος αποτελεί σημαντικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, η οποία μεταφέρει το οξυγόνο στα όργανά σου. Η βιταμίνη C, μία θρεπτική ουσία που βρίσκεται σε πολλά φρούτα και λαχανικά, βελτιώνει την απορρόφηση σιδήρου.



Ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι ένα μεταλλικό στοιχείο ζωτικής σημασίας. Είναι σημαντικό συστατικό των οστών και των δοντιών και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε άλλα συστήματα του οργανισμού, όπως και στη λειτουργία των νεύρων και των μυών.

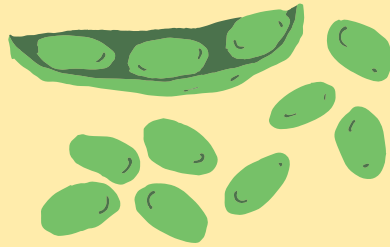


Ψευδάργυρος

Ο ψευδάργυρος εμπλέκεται σε πολλές διαδικασίες στο σώμα. Η μη επαρκής λήψη ψευδάργυρου μπορεί να επηρεάσει το δέρμα, τα νύχια, τα μαλλιά, το ανοσοποιητικό σύστημα, την παραγωγή ορμονών και τη γονιμότητα. Στην καθημερινή διατροφή σου, λαμβάνεις ψευδάργυρο από τα όσπρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα προϊόντα βρώμης ή σόγιας, τους σπόρους και τους ξηρούς καρπούς,



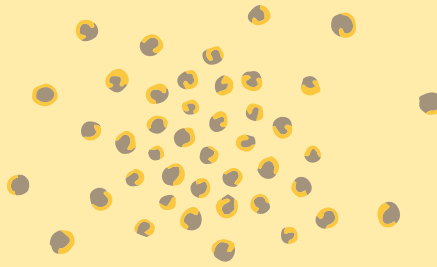
Μπρόκολο



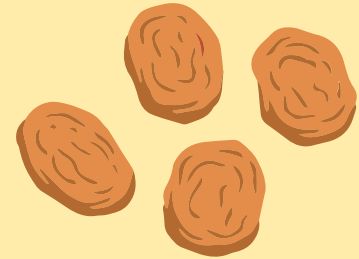
Ενταμάμε



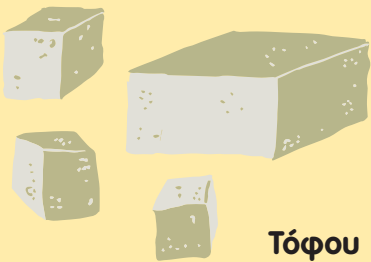
Κολοκυθόσποροι



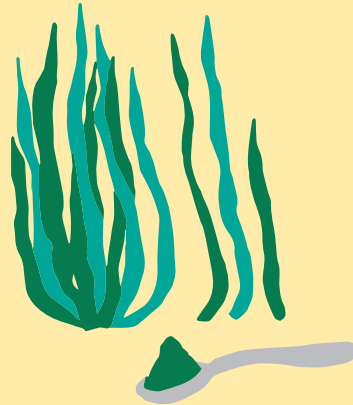
Κινόα



Αποξηραμένα βερίκοκα



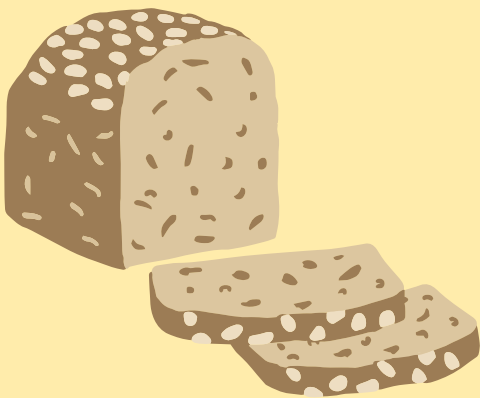
Τόφου



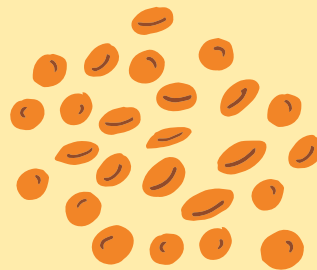
Σπιρουλίνα



Σείτάν



Ψωμί ολικής άλεσης



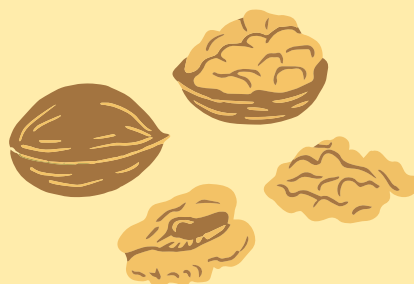
Κόκκινες φακές



Βλαστός σόγιας



Κάσιους



Καρύδι



Σπανάκι





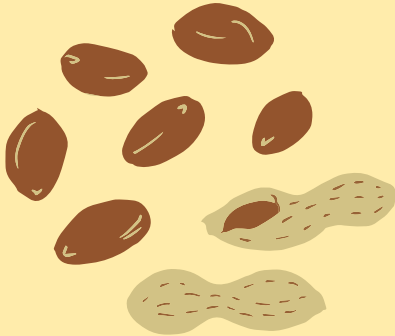
Αγκινάρες



Καρύδι Βραζιλίας



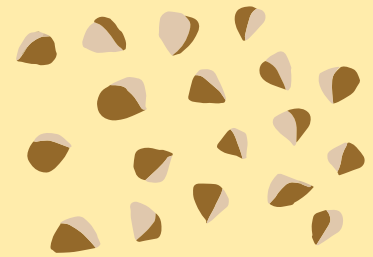
Βρώμη



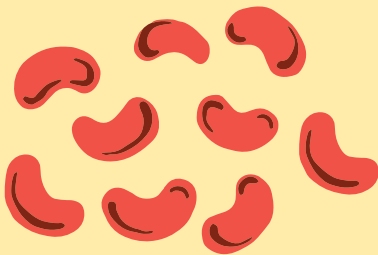
Φιστίκι



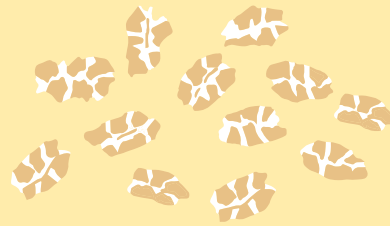
Λαχανάκια Βρυξελλών



Φύτρο σίτου



Φασόλια



Νιφάδες σιταριού



Ταχίνι



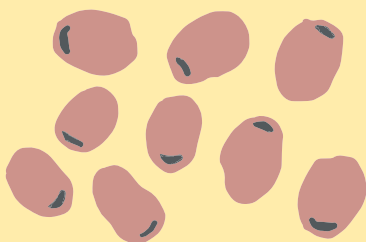
Αλεύρι σόγιας



Άγριο ρύζι



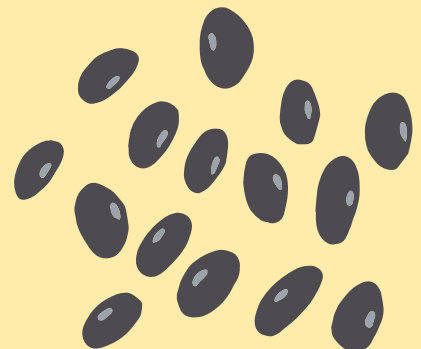
Ρεβίθι



Φάβα

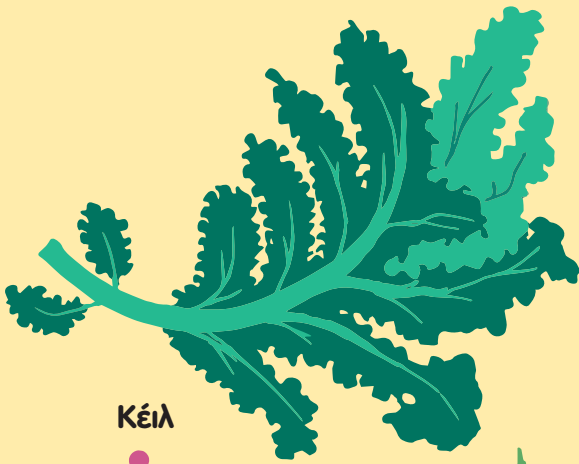


Γάλα σόγιας



Μαύρα φασόλια





Κέιλ



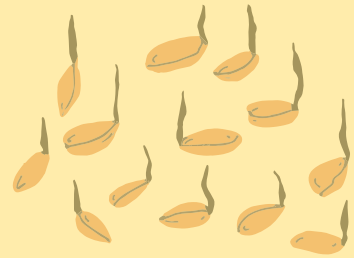
Νιφάδες κεχρίου



Φυστικοβούτυρο



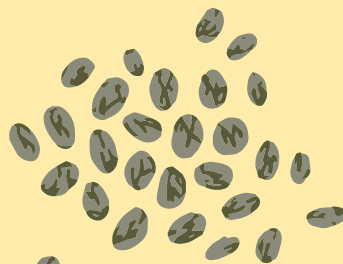
Σπόροι κάνναβης



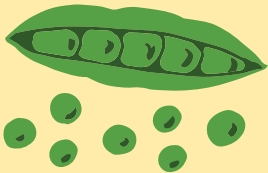
Φύτρα σιταριού



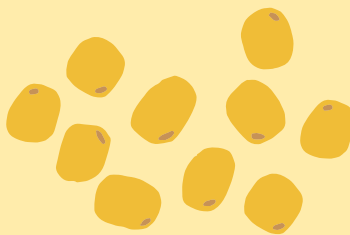
Ηλιόσπορος



Σπόροι τσία



Αρακάς



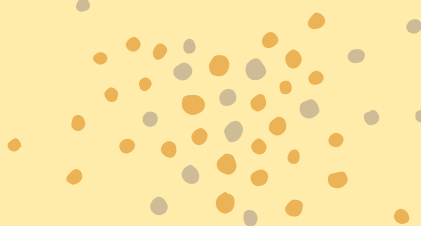
Λούπινα



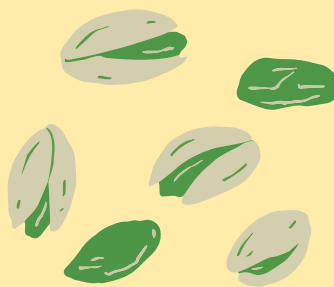
Λευκά φασόλια



Τέμπε



Αμάρανθος



Φιστίκι Αιγίνης



Αμύγδαλο



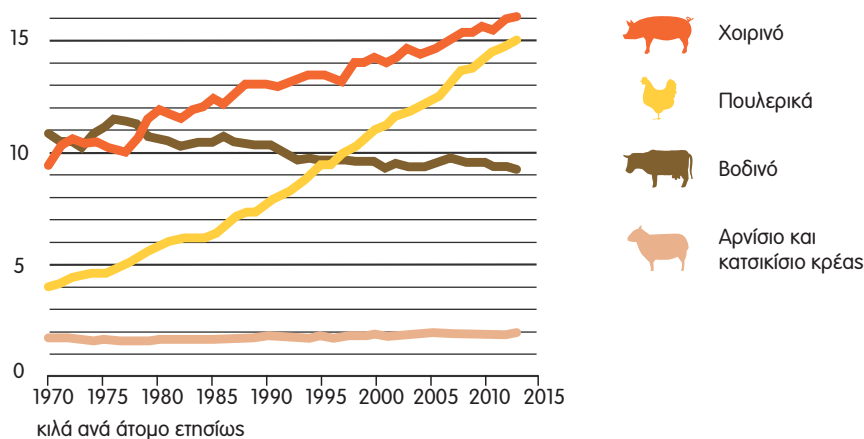
Φουντούκι



ΤΡΩΜΕ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ

Κάποτε ήταν σπάνια σε πολλούς πολιτισμούς, σήμερα όμως η κατανάλωση κρέατος είναι ο κανόνας. Οι συνέπειες αυτής της ταχείας αύξησης στην κατανάλωση και την παραγωγή κρέατος είναι τεράστιες για το περιβάλλον και την υγεία μας. Εάν θέλουμε να διατηρήσουμε τον πλανήτη μας ζωντανό, πρέπει να επιλέξουμε μία διατροφή με επίκεντρο τα φρούτα και τα λαχανικά, στην οποία το κρέας θα είναι μία ιδιαίτερη και σπάνια λιχουδιά. Ευτυχώς, οι τροφές φυτικής προέλευσης είναι νόστιμες, υγιεινές και έχουν μεγάλη ποικιλία.

ΜΕΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΙΑΦΕΡΩΝ ΕΙΔΩΝ ΚΡΕΑΤΟΣ ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Η παγκόσμια κατανάλωση κρέατος έχει τετραπλασιαστεί από τη δεκαετία του 1960. Σήμερα σφαγιάζουμε 76 δισεκατομμύρια ζώα τον χρόνο, δηλαδή δέκα φορές περισσότερα από τον πληθυσμό της Γης.

Χρειάζονται έως και τα τρία τέταρτα της γεωργικής γης στον πλανήτη για να τραφούν αυτά τα δισεκατομμύρια ζώα και αυτό οδηγεί στην αποψίλωση των δασών σε πολλά μέρη του κόσμου.

ΒΛΑΒΕΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΓΗΣ, ΒΛΑΒΕΡΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ



Η παραγωγή αυτής της τεράστιας ποσότητας κρέατος θερμαίνει υπερβολικά τον πλανήτη. Η κτηνοτροφία συμβάλλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη όσο όλα τα αυτοκίνητα, τα φορτηγά, τα τρένα και τα πλοία μαζί. Η μεγάλη ποσότητα της κοπριάς που παράγουν τα εκτρεφόμενα ζώα έχει ως αποτέλεσμα την υπερβολική λίπανση των εδαφών, των ποταμών και των λιμνών και ακόμη μεγαλύτερες νεκρές ζώνες στους ωκεανούς. Επιπλέον, στην βιομηχανική παραγωγή κρέατος οι

συνθήκες διαβίωσης των ζώων υποβαθμίζονται συστηματικά. Όμως, υποφέρουν και οι άνθρωποι από την υψηλή παραγωγή και κατανάλωση ζωικών προϊόντων. Τα βακτήρια που είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά συνδέονται συχνά με την υπερβολική χρήση των αντιβιοτικών στην κτηνοτροφία και κάνουν τη θεραπεία ορισμένων παθήσεων δυσκολότερη. Η υψηλή κατανάλωση κρέατος αυξάνει επίσης τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων καθώς και ορισμένων τύπων καρκίνου.



ΕΞΥΠΝΗ ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αν μειώσεις την κατανάλωση προϊόντων ζωικής προέλευσης, θα έχεις ήδη κάνει πολλά για τον πλανήτη αλλά και την υγεία σου. Όμως, δες και άλλες συμβουλές ώστε οι αγορές σου να είναι όσο το δυνατό πιο βιώσιμες.

Προτίμησε τα εποχιακά προϊόντα όσο το δυνατό περισσότερο. Έτσι αποφεύγεις να αγοράζεις τρόφιμα που έρχονται από μακριά.

Προτίμησε τα βιολογικά τρόφιμα όταν μπορείς, γιατί παράγονται χωρίς τεχνητά λιπάσματα και φυτοφάρμακα και πιθανόν να έχουν πιο αυστηρά πρότυπα όσον αφορά τη σωστή μεταχείριση των ζώων.

Επέλεξε τοπικά προϊόντα και αν μπορείς αγόρασε τα απευθείας από τους παραγωγούς. Έτσι, τα κέρδη πηγαίνουν απευθείας σε αυτούς και όχι μέσω του σούπερ μάρκετ.

Ελαχιστοποίησε τις περιπέτες συσκευασίες: πάρε μαζί σου δικά σου δοχεία και τσάντες και ιδανικά κάνε τις αγορές σου σε λαϊκές αγορές και πάγκους παραγωγών.



3 ΑΡΧΕΣ

Μπορεί να φαίνεται δύσκολο να ακολουθήσεις μία υγιεινή διατροφή, όμως στην πραγματικότητα είναι αρκετά απλό και βασίζεται σε τρεις αρχές:

Μαγείρεψε όποτε αυτό είναι δυνατό και χρησιμοποίησε φρέσκα προϊόντα. Ελαχιστοποίησε την ποσότητα των βιομηχανικών έτοιμων προϊόντων που χρησιμοποιείς.

Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να αποτελούν το κύριο μέρος της διατροφής σου. Χρησιμοποίησε προϊόντα ζωικής προέλευσης σπάνια και μόνο συμπληρωματικά.

Άκου το σώμα σου και μην τρως υπερβολικές ποσότητες.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ Δεν είναι μαγεία, είναι επιστήμη!

ΣΙΔΗΡΟΣ, ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ ΚΑΙ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Συνδύασε τροφές πλούσιες σε σίδηρο και ψευδάργυρο με βιταμίνη C (για παράδειγμα καυτερές πιπεριές, χυμός λεμονιού). Το κρεμμύδι και το σκόρδο επίσης βελτιώνουν την απορρόφηση. Απόφυγε τον καφέ και το μαύρο τσάι σε συνδυασμό με τροφές πλούσιες σε σίδηρο και ψευδάργυρο ή άφησε να περάσει τουλάχιστον μία ώρα ενδιάμεσα.

Το φυτικό οξύ από τα δημητριακά, τα ψευδοδημητριακά (όπως ο αμάρανθος και το κινόα) ή τους ξηρούς καρπούς δεσμεύει τα μεταλλικά στοιχεία. Διασπάται όταν η ζύμη του ψωμιού φουσκώνει (από ζύμωση) για πολλή ώρα, δηλαδή αυτό που συμβαίνει με τα αυθεντικά ψωμιά προζύμη. Το μούλιασμα και η βλάστηση επίσης μειώνουν την περιεκτικότητα σε φυτικό οξύ.

ΛΙΠΗ & ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Τα λίπη, τα οποία είχαν κακή φήμη για πολλά χρόνια, πλέον αναγνωρίζονται ως σημαντικό μέρος της διατροφής μας. Η υψηλή περιεκτικότητα της διατροφής σε υδατάνθρακες δεν είναι ιδανική, εκτός εάν ασκείσαι πολύ. Ελαχιστοποίησε τις τροφές με λευκό αλεύρι και πρόσθετα σάκχαρα.

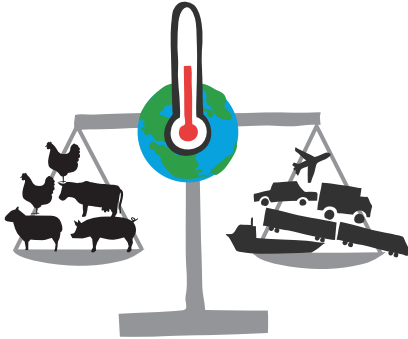
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Συνδύασε ξηρούς καρπούς και σπόρους με δημητριακά ή/και όσπρια για να βελτιώσεις την πρόσληψη πρωτεΐνης (όπως για παράδειγμα ρεβίθια με λιναρόσπορο, καλαμπόκι με φασόλια).

Συνιστάται η πρόσληψη έως 0,6 γραμμαρίων πρωτεΐνης ανά κιλό βάρους σώματος. Όμως, οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης δεν απορροφώνται τόσο εύκολα, για αυτό χρειάζεται περίπου 1,4 γραμμάρια φυτικής πρωτεΐνης ανά κιλό βάρους σώματος. Υπολόγισε τις προσωπικές σου ημερήσιες ανάγκες και σύγκρινέ τις με τις τροφές που καταναλώνεις σε μία ημέρα. Έτσι θα καταλάβεις ποια είναι η σωστή ποσότητα πρωτεΐνης για εσένα.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΕΝΑΝ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΚΟΣΜΟ ΤΡΟΦΩΝ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Η κτηνοτροφία συμβάλλει στις κλιματικές αλλαγές όσο όλα τα αυτοκίνητα, τα φορτηγά, τα τρένα και τα πλοία του πλανήτη μαζί.



Η παγκόσμια κατανάλωση κρέατος προβλέπεται σχεδόν να διπλασιαστεί μέχρι το 2050 λόγω της αυξανόμενης οικονομικής ζήτησης και του αυξανόμενου πληθυσμού της Γης. Όμως, ο πλανήτης μας δεν μπορεί να το αντέξει. Για αυτό, η Greenpeace δεσμεύεται για τη μείωση της παγκόσμιας κατανάλωσης κρέατος και γαλακτοκομικών κατά 50% έως το 2050. Αυτό επίσης σημαίνει ισότητα και στη διατροφή. Σήμερα, πολλές από τις πλουσιότερες χώρες καταναλώνουν πολύ περισσότερο κρέας σε σχέση με τις φτωχότερες, όπου η κατανάλωση είναι ακόμη σχετικά χαμηλή. Η μείωση της παραγωγής κρέατος δημιουργεί χώρο για πιο πράσινη και πιο φιλική προς τα ζώα γεωργία, περισσότερα δάση, άγρια ζώα και καθαρό νερό.

Τα καλά νέα είναι ότι δεν είμαστε μόνοι μας σε αυτή την προσπάθεια. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι ανησυχούν για τις επιπτώσεις της διατροφής τους και επιθυμούν να μειώσουν την κατανάλωση ζωικών προϊόντων στην καθημερινότητά τους. Και είτε κάποιος είναι χορτοφάγος, οπαδός της ευελιξίας ή παμφάγος, κάθε μπουκιά μετράει!

Σε κάθε γεύμα, μπορούμε να επιλέξουμε να τρώμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά και να κάνουμε κάτι καλό για τον πλανήτη και την υγεία μας. Ταυτόχρονα, μπορούμε να δοκιμάσουμε νέες γεύσεις! Η ποικιλία των λαχανικών, των φρούτων, των καρπών, των οσπρίων και των δημητριακών είναι ατελείωτη. Με λίγο πειραματισμό, μπορούμε να ανακαλύψουμε νέες συναρπαστικούς συνδυασμούς και συνταγές. Πάρε μέρος και εσύ και δοκίμασέ το!

Έλα μαζί μας!
www.greenpeace.gr



GREENPEACE

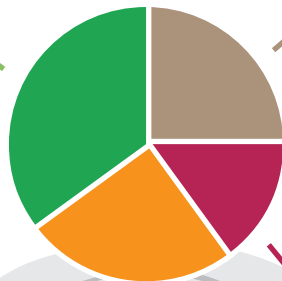
Το υγιεινό πιάτο

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όσο περισσότερα λαχανικά και όσο μεγαλύτερη ποικιλία, τόσο το καλύτερο.

ΕΛΑΙΑ

Χρησιμοποίησε φυτικά έλαια, όπως ελαιόλαδο και κρταμβέλαιο. Χρησιμοποίησε βούτυρο σπάνια και απόφυγε τα trans λιπαρά οξέα.



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Προτίμησε διάφορα προϊόντα ολικής άλεσης. Περιορίσε την κατανάλωση προϊόντων από δημητριακά υψηλής επεξεργασίας (λευκό ψωμί, λευκό ρύζι).

ΠΟΤΑ

Πίνε νερό ή τσάι. Περιορίσε την κατανάλωση γάλακτος, γαλακτοκομικών προϊόντων και χυμών. Απόφυγε τα ζαχαρούχα ποτά.



ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Επέλεξε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, όπως για παράδειγμα όσπρια, και χρησιμοποίησε σπάνια πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι και κρέας εάν το επιθυμείς. Απόφυγε τα προϊόντα επεξεργασμένου κρέατος.

ΦΡΟΥΤΑ

Επέλεξε πολλά φρούτα όλων των ειδών και χρωμάτων.



Να έχεις φυσική δραστηριότητα!