

Augalinė dieta: sveiko viso maisto gyvensenos vadovas pradedantiesiems

Autorius Heather Nicholds

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_95_abstrakt-Augaline_dieta_sveik.mp3

Santrauka:

Heather Nicholds „Augalinė dieta: sveiko viso maisto gyvensenos vadovas pradedantiesiems“ yra išsamus vadovas, kaip pereiti prie augalinės dietos. Knygoje apžvelgiama augalinės dietos nauda sveikatai, taip pat pateikiami praktiniai patarimai, kaip pereiti. Tai taip pat apima valgio planus, pirkinių sąrašus ir receptus, kurie padės skaitytojams pradėti. Knyga pradedama aptariant augalinės dietos naudą sveikatai, įskaitant geresnį virškinimą, energijos padidėjimą ir sumažėjusią lėtinių ligų riziką. Tada paaiškinami augalinės dietos pagrindai, įskaitant, kokius maisto produktus įtraukti ir kurių vengti. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip pereiti prie augalinės mitybos, pavyzdžiui, pamažu gyvulinės kilmės produktus pakeisti augaliniais. Tada knygoje pateikiami maitinimo planai ir pirkinių sąrašai, kurie padės skaitytojams pradėti. Jame taip pat yra įvairių pusryčių, pietų, vakarienės ir užkandžių receptų. Receptus lengva laikytis ir juose naudojami paprasti viso maisto ingredientai. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip augalinius patiekalus padaryti skanesnius ir sotesnius. Galiausiai knygoje pateikiami patarimai, kaip ilgą laiką išlaikyti augalinę mitybą. Jame pateikiami patarimai, kaip išlaikyti motyvaciją, kaip elgtis socialinėse situacijose ir kaip gaminti augalinį maistą visai šeimai. Knygoje taip pat pateikiama informacija apie tai, kaip rasti paramos ir ištekių, kurie padėtų pereiti. Augalinė dieta: sveiko viso maisto gyvensenos vadovas pradedantiesiems yra neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems pereiti prie augalinės dietos. Jame apžvelgiama augalinės dietos nauda sveikatai, taip pat pateikiami praktiniai patarimai, kaip pereiti. Tai taip pat apima valgio planus, pirkinių sąrašus ir receptus, kurie padės skaitytojams pradėti.

Pagrindinės idėjos:

#1. Valgykite visą maistą: visavertis maistas yra sveikos augalinės mitybos pagrindas. Visas maistas yra neapdorotas ir nerafinuotas, aprūpina organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis ir energija.

Visavertis maistas yra sveikos augalinės mitybos kertinis akmuo. Visas maistas yra neapdorotas ir nerafinuotas, aprūpina organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis ir energija. Visame maiste yra daug maistinių medžiagų, juose yra įvairių vitaminų, mineralų, antioksidantų ir skaidulų. Įvairių visaverčių maisto produktų valgymas padeda užtikrinti, kad gausite visas organizmui reikalingas maistines medžiagas. Visame maiste taip pat nėra pridėto cukraus, konservantų ir kitų nesveikų priedų. Visavertis maistas gali padėti sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir nutukimas, riziką. Be to, visavertis maistas dažnai yra pigesnis nei perdirbtas maistas, todėl tai puikus pasirinkimas turintiems biudžetą. Kalbant apie augalinę mitybą, svarbu sutelkti dėmesį į visavertį maistą. Tai reiškia, kad reikia vengti perdirbto ir rafinuoto maisto, pavyzdžiui, baltos duonos, baltųjų ryžių ir saldžių užkandžių. Verčiau sutelkite dėmesį į įvairių grūdų, ankštinių augalų, vaisių, daržovių, riešutų ir sėklų valgymą. Valgydami įvairų visavertį maistą užtikrinsite, kad gausite visas organizmui reikalingas maistines medžiagas. Be to, visavertis maistas dažnai yra pigesnis nei perdirbtas maistas, todėl tai puikus pasirinkimas turintiems biudžetą. Sveika augalinės kilmės dieta yra ne tik naudinga jūsų sveikatai, bet ir gali būti skanu. Galima rinktis iš daugybės skanių ir maistingų visaverčių maisto produktų. Pabandykite eksperimentuoti su skirtingais receptais ir ingredientais, kad surastumėte tuos, kurie jums labiausiai patinka. Valgydami įvairų visavertį maistą galite užtikrinti, kad gausite visas pagrindines jūsų organizmui reikalingas maistines medžiagas ir mėgausitės skaniais patiekalais.

#2. Sumažinkite gyvūninės kilmės produktų kiekį: Gyvūninių produktų mažinimas arba pašalinimas iš dietos yra svarbus žingsnis pereinant prie augalinio gyvenimo būdo. Tai apima mėsą, pieno produktus ir kiaušinius, ir tai galima padaryti palaipsniui.

Gyvūninės kilmės produktų mažinimas arba pašalinimas iš dietos yra svarbus žingsnis pereinant prie augalinio gyvenimo būdo. Tai apima mėsą, pieno produktus ir kiaušinius, ir tai galima padaryti palaipsniui. Pradėkite kiekvieną savaitę vieną gyvūninės kilmės produktą pakeisdami augalinės kilmės alternatyva. Pavyzdžiui, jei paprastai pusryčiams valgote kiaušinius, išbandykite tofu plakinį. Jei dažniausiai pietums valgote mėsainį, išbandykite daržovių mėsainį. Jei ant sumuštinio dažniausiai yra sūrio, išbandykite humusą arba avokadą. Vietoj karvės pieno taip pat galite išbandyti augalinį pieną, pavyzdžiui, migdolų, avižų ar sojų pieną. Be gyvūninės kilmės produktų mažinimo, galite skirti daugiau dėmesio augalinio maisto suvartojimui. Tai apima vaisius, daržoves, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas. Valgydami įvairius šiuos maisto produktus užtikrinsite, kad gausite visas organizmui reikalingas maistines medžiagas. Taip pat galite eksperimentuoti su įvairiais augaliniais receptais, kad rastumėte naujų ir įdomių patiekalų. Perėjimas prie augalinio gyvenimo būdo gali būti sudėtingas, tačiau verta. Tai ne tik geriau jūsų sveikatai, bet ir aplinkai bei gyvūnų gerovei. Įdėję šiek tiek pastangų, galite padaryti didelę įtaką savo gyvenime ir pasaulyje.

#3. Padidinkite augalinio maisto kiekį: norint išlaikyti sveiką augalinį gyvenimo būdą, būtina padidinti augalinio maisto kiekį savo mityboje. Tai apima vaisius, daržoves, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas.

Valgyti daugiau augalinio maisto yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Augaliniame maiste gausu būtinų vitaminų, mineralų ir antioksidantų, kurie yra būtini optimaliai sveikatai. Įvairių augalinės kilmės maisto produktų vartojimas gali padėti sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys, riziką. Be to, augaliniame maiste paprastai yra mažiau kalorijų ir riebalų nei gyvūninės kilmės maiste, todėl jie yra puikus pasirinkimas norint kontroliuoti svorį. Vaisiai ir daržovės yra sveikos augalinės mitybos pagrindas. Valgydami įvairius vaisius ir daržoves galite aprūpinti savo organizmą vitaminais, mineralais ir antioksidantais, kurių reikia sveikam. Siekite į savo mitybą įtraukti įvairių spalvų, nes skirtingos spalvos suteikia skirtingų maistinių medžiagų. Be to, ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos yra puikūs augalinių baltymų, sveikųjų riebalų ir skaidulų šaltiniai. Įtraukę šiuos maisto produktus į savo mitybą galite jaustis sotūs ir patenkinti. Perėjimas prie augalinės dietos gali būti bauginantis, bet nebūtinai. Pradėkite į savo racioną įtraukdami daugiau augalinės kilmės maisto produktų ir palaipsniui mažindami gyvūninės kilmės maisto vartojimą. Eksperimentuokite su skirtingais receptais ir skoniais, kad rastumėte tai, kas jums patinka. Įdėję šiek tiek pastangų, galite lengvai pereiti prie sveiko, augalinio gyvenimo būdo.

#4. Valgykite įvairų maistą: Valgykite įvairų augalinį maistą, kad gautumėte visas organizmui reikalingas maistines medžiagas. Tai apima daugybę spalvų, tekstūrų ir skonių.

Norint užtikrinti optimalią sveikatą, būtina valgyti įvairų maistą. Valgydami įvairų augalinį maistą, gausite visas organizmui reikalingas maistines medžiagas. Tai apima daugybę spalvų, tekstūrų ir skonių. Valgydami įvairų augalinį maistą galite gauti vitaminų, mineralų ir antioksidantų, kurių jūsų organizmui reikia sveikam. Valgydami įvairų augalinį maistą taip pat galite gauti skaidulų, baltymų ir sveikųjų riebalų, kurių jūsų organizmui reikia, kad išliktų energingas ir patenkintas. Valgydami įvairų augalinės kilmės maistą taip pat galite gauti fitonutrientų, kurių jūsų organizmui reikia, kad apsaugotų nuo ligų ir pagerintų bendrą sveikatą. Kai valgote įvairų augalinį maistą, taip pat galite mėgautis skirtingais skoniais ir tekstūromis, kurias gali pasiūlyti kiekvienas maistas. Valgydami įvairų augalinį maistą galite atrasti naujų skonių ir tekstūrų, kurių galbūt dar nebandėte. Valgydami įvairų augalinį maistą taip pat galite sukurti skanius ir maistingus patiekalus, kuriais galėsite mėgautis kiekvieną dieną. Įvairaus augalinio maisto valgymas taip pat gali padėti išlaikyti motyvaciją ir toliau maitintis sveikai, augalinės kilmės maistu. Įvairaus augalinio maisto valgymas yra svarbi sveiko, visaverčio maisto gyvensenos dalis. Valgydami įvairų augalinį maistą galite gauti visų būtinų maistinių medžiagų, kurių jūsų organizmui reikia sveikam ir energingam. Valgydami įvairų augalinį maistą taip pat galite atrasti naujų skonių ir tekstūrų, kurių galbūt dar nebandėte. Valgydami įvairų augalinį maistą galite sukurti skanius ir maistingus patiekalus, kuriais galėsite mėgautis kiekvieną dieną. Valgydami įvairų augalinės kilmės maistą galite išlikti motyvuoti ir toliau valgyti sveiką augalinę mitybą.

#5. Dėmesys maistinių medžiagų turinčiam maistui: norint sveikai augalinės dietos valgyti daug maistinių medžiagų turintį maistą. Tai apima tamsius lapinius žalumynus, kryžmažiedžius daržoves ir nesmulkintus grūdus.

Maistinių medžiagų turintis maistas yra svarbi sveikos augalinės mitybos dalis. Šiuose maisto produktuose gausu būtinų vitaminų, mineralų ir kitų maistinių medžiagų, būtinų gerai sveikatai. Tamsūs lapiniai žalumynai, tokie kaip lapiniai kopūstai, špinatai ir šveicariški mangoldai, yra puikūs vitaminų A, C ir K, taip pat geležies, kalcio ir magnio šaltiniai. Kryžmažiedžių daržovėse, tokiose kaip brokoliai, žiediniai kopūstai ir Briuselio kopūstai, taip pat gausu vitaminų ir mineralų, taip pat skaidulų ir antioksidantų. Nesmulkinti grūdai, tokie kaip kvinoja, avižos ir rudieji ryžiai, taip pat yra svarbūs skaidulų, B grupės vitaminų ir kitų būtinų maistinių medžiagų šaltiniai. Norint užtikrinti optimalią sveikatą ir gerovę, būtina valgyti įvairių maistinių medžiagų turintį maistą. Daug maistinių medžiagų turintis maistas taip pat turi mažai kalorijų ir daug skaidulų, o tai gali padėti jaustis sotiesiems ir patenkintiems. Valgydami maistą, kuriame gausu maistinių medžiagų, taip pat galite sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies liga, diabetas ir tam tikrų rūšių vėžys, riziką. Įvairių maistinių medžiagų turinčių maisto produktų valgymas taip pat gali padėti užtikrinti, kad gausite visus būtinus vitaminus ir mineralus, kurių jūsų organizmui reikia. Planuodami savo maistą sutelkite dėmesį į įvairių maistinių medžiagų turintį maistą. Į kiekvieną valgį stenkitės įtraukti bent vieną tamsiai žalią lapinę, vieną kryžmažiedę daržovę ir vieną pilno grūdo grūdą. Taip pat galite pridėti kitų maistinių medžiagų turinčių maisto produktų, tokių kaip ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos, kad gautumėte papildomos mitybos. Norint užtikrinti optimalią sveikatą ir gerovę, būtina valgyti įvairių maistinių medžiagų turintį maistą.

#6. Venkite perdirbto maisto: perdirbtuose maisto produktuose yra daug cukraus, druskos ir nesveikų riebalų, todėl jų reikėtų vengti laikantis augalinės dietos. Tai apima supakuotus užkandžius, šaldytus patiekalus ir greitą maistą.

Perdirbtuose maisto produktuose yra ne tik daug nesveikų ingredientų, bet ir dažnai mažai pagrindinių maistinių medžiagų. Perdirbti maisto produktai dažnai gaminami iš rafinuotų grūdų, iš kurių buvo pašalintos skaidulos ir kitos svarbios maistinės medžiagos. Juose taip pat dažnai yra daug pridėtinio cukraus, o tai gali sukelti svorio padidėjimą ir kitas sveikatos problemas. Be to, daugelyje perdirbtų maisto produktų yra nesveikų riebalų, tokių kaip transriebalai, kurie gali padidinti širdies ligų riziką. Norint gauti kuo daugiau naudos iš augalinės dietos, svarbu sutelkti dėmesį į visavertį, neperdirbtą maistą. Tai apima šviežius vaisius ir daržoves, nesmulkintus grūdus, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas. Šiuose maisto produktuose gausu būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų, todėl jie gali padėti patenkinti jūsų mitybos poreikius. Be to, juose yra mažai nesveikų riebalų ir pridėto cukraus, todėl jie yra sveikesni nei perdirbti maisto produktai. Vengdami perdirbtų maisto produktų ir sutelkdami dėmesį į visavertį, neperdirbtą maistą, galite užtikrinti, kad iš savo augalinės dietos gausite kuo daugiau naudos. Valgydami įvairų visavertį maistą galite patenkinti savo mitybos poreikius ir jaustis energingi bei sveiki.

#7. Valgykite sąmoningai: sąmoningas valgymas yra svarbi sveiko augalinio gyvenimo būdo dalis. Tai apima savo alkio ir sotumo signalų suvokimą ir valgymą lėtai ir nesiblaškant.

Atidus valgymas yra svarbi sveiko augalinio gyvenimo būdo dalis. Tai reiškia, kad reikia žinoti apie savo alkį ir sotumą ir valgyti lėtai bei nesiblaškant. Sąmoningas valgymas gali padėti jums labiau mėgautis maistu ir geriau suvokti vartojamo maisto maistinę vertę. Tai taip pat gali padėti geriau suvokti, kiek valgote, ir geriau prisitaikyti prie savo kūno poreikių. Kai valgote sąmoningai, skiriate laiko pasimėgauti kiekvienu kąsneliu ir iš tikrųjų įvertinti maisto skonį bei tekstūrą. Taip pat valgydami atkreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiasi jūsų kūnas, ir galite sustoti, kai esate sotus. Tai gali padėti išvengti persivalgymo ir užtikrinti, kad valgytumėte kuo daugiau naudos. Sąmoningas valgymas taip pat gali padėti geriau suvokti vartojamo maisto poveikį aplinkai. Galite skirti laiko pagalvoti, iš kur atėjo maistas ir kaip jis buvo pagamintas. Tai gali padėti priimti labiau pagrįstus sprendimus dėl maisto, kurį valgote, ir įsitikinti, kad remiate tvarią maisto gamybą. Atidus valgymas yra svarbi sveiko augalinio gyvenimo būdo dalis. Tai gali padėti jums labiau mėgautis maistu, geriau suvokti vartojamo maisto maistinę vertę ir geriau suvokti valgomo maisto poveikį aplinkai. Skirdami laiko sąmoningam valgymui, galite įsitikinti, kad valgydami išnaudojate kuo daugiau naudos, ir užtikrinti, kad remiate tvarią maisto gamybą.

#8. Gauk pakankamai baltymų: norint sveikai augalinės dietos gauti pakankamai baltymų. Tai galima padaryti valgant įvairius augalinės kilmės baltymus, tokius kaip ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos.

Pakankamas baltymų kiekis yra būtinas sveikai augalinei mitybai. Baltymai yra svarbi makroelementas, padedantis

kurti ir atkurti raumenis, be to, padeda jaustis sotiems ir energingiems. Įvairių augalinės kilmės baltymų valgymas yra geriausias būdas užtikrinti, kad su maistu gautumėte pakankamai baltymų. Ankštiniai augalai, tokie kaip pupelės, lęšiai ir žirniai, yra puikus augalinių baltymų šaltinis. Riešutai ir sėklos taip pat yra puikus baltymų šaltinis, todėl jų galima dėti į salotas, kokteilius ir kitus patiekalus, kad padaugėtų baltymų. Kvinoja yra dar vienas puikus augalinių baltymų šaltinis, jis gali būti naudojamas kaip ryžių ar kitų grūdų pakaitalas. Galiausiai, augalinės kilmės baltymai, tokie kaip tempeh, tofu ir seitan, gali būti naudojami kaip mėsos pakaitalai daugelyje patiekalų. Į savo mitybą įtraukę įvairių augalinės kilmės baltymų, galite užtikrinti, kad gausite pakankamai baltymų, kad patenkintumėte savo poreikius. Įvairių augalinės kilmės baltymų valgymas taip pat gali padėti užtikrinti, kad gausite įvairių vitaminų ir mineralų bei kitų svarbių maistinių medžiagų. Įvairių augalinės kilmės baltymų valgymas taip pat gali padėti padaryti jūsų patiekalus įdomesnius ir skanesnius, kad galėtumėte mėgautis įvairiais skaniais ir maistingais patiekalais.

#9. Vartokite pakankamai kalcio: Pakankamas kalcio kiekis yra svarbus kaulų sveikatai ir tai gali būti padaryta valgant augalinius šaltinius, tokius kaip tamsiai lapiniai žalumynai, riešutai ir spirituotas augalinis pienas.

Norint išlaikyti stiprius kaulus ir dantis, būtina gauti pakankamai kalcio. Kalcio yra daugelyje maisto produktų, tačiau geriausi šaltiniai yra augalinės kilmės. Tamsūs lapiniai žalumynai, tokie kaip kopūstai, špinatai ir žalumynai, yra puikūs kalcio šaltiniai. Riešutuose, pavyzdžiui, migdoluose, taip pat daug kalcio. Be to, daugelis augalinių pieno produktų yra praturtinti kalciumu, todėl jie yra puikus pasirinkimas tiems, kurie nori padidinti kalcio suvartojimą. Svarbu pažymėti, kad kalcio pasisavinimui įtakos turi kitos maistinės medžiagos, tokios kaip vitaminas D ir magnis. Todėl svarbu užtikrinti, kad gautumėte pakankamai šių maistinių medžiagų. Subalansuota, augalinė mityba yra geriausias būdas užtikrinti, kad gausite visas reikalingas maistines medžiagas. Be subalansuotos mitybos, svarbu išlikti aktyviems ir pakankamai mankštintis. Pratimai padeda stiprinti kaulus ir gali padėti išvengti osteoporozės. Be to, svarbu apriboti kofeino ir alkoholio vartojimą, nes tai gali trukdyti kalcio pasisavinimui. Norint išlaikyti stiprius kaulus ir dantis, būtina gauti pakankamai kalcio. Valgyti subalansuotą, augalinę mitybą ir pakankamai mankštintis yra geriausias būdas užtikrinti, kad gausite pakankamai kalcio ir kitų svarbių maistinių medžiagų.

#10. Gaukite pakankamai geležies: gauti pakankamai geležies yra svarbu energijai gauti ir tai galima padaryti valgant augalinius šaltinius, tokius kaip ankštiniai augalai, riešutai ir tamsiai žalumynai.

Norint išlaikyti energijos lygį ir bendrą sveikatą, būtina gauti pakankamai geležies. Geležis yra mineralas, padedantis pernešti deguonį visame kūne, o jo trūkumas gali sukelti nuovargį, prastą dėmesio koncentraciją ir susilpnėjusią imuninę sistemą. Laimei, pakankamai geležies galima gauti iš augalinių šaltinių. Ankštiniai augalai, riešutai ir tamsiai žalumynai yra puikūs geležies šaltiniai. Įvairių šių maisto produktų valgymas gali padėti užtikrinti, kad su maistu gautumėte pakankamai geležies. Ankštiniai augalai, tokie kaip pupelės, lęšiai ir avinžirniai, yra puikus geležies šaltinis. Juose taip pat yra daug skaidulų, baltymų ir kitų būtinų vitaminų bei mineralų. Riešutai, tokie kaip migdolai, anakardžiai ir graikiniai riešutai, taip pat yra geras geležies šaltinis. Tamsiuose lapiniuose žalumynuose, tokiuose kaip špinatai, lapiniai kopūstai ir šveicariniai mangoldai, taip pat yra daug geležies. Įvairių šių maisto produktų valgymas gali padėti užtikrinti, kad su maistu gautumėte pakankamai geležies. Be augalinių geležies šaltinių, taip pat svarbu pasirūpinti, kad gautumėte pakankamai vitamino C. Vitaminas C padeda organizmui pasisavinti geležį, todėl valgant maistą, kuriame yra daug vitamino C, pvz., citrusinius vaisius, vėpelių, paprikos ir brokoliai gali padėti užtikrinti, kad gausite pakankamai geležies. Taip pat svarbu vengti gerti arbatą ar kavą valgio metu, nes tai gali slopinti geležies pasisavinimą. Norint išlaikyti energijos lygį ir bendrą sveikatą, būtina gauti pakankamai geležies. Valgydami įvairius augalinės kilmės geležies šaltinius, tokius kaip ankštiniai augalai, riešutai ir tamsiai žalios lapinės daržovės, ir įsitikinę, kad gausite pakankamai vitamino C, galite užtikrinti, kad jūsų mityboje būtų pakankamai geležies.

#11. Vartokite pakankamai vitamino B12: Gauti pakankamai vitamino B12 yra svarbu energijai gauti ir tai galima padaryti valgant praturtintą augalinės kilmės maistą, pvz., augalinį pieną ir grūdus.

Norint išlaikyti energijos lygį ir bendrą sveikatą, būtina gauti pakankamai vitamino B12. Vitamino B12 natūraliai randama gyvūniniuose produktuose, tokiuose kaip mėsa, kiaušiniai ir pieno produktai, tačiau jo galima rasti ir

spirituotuose augaliniuose maisto produktuose. Augalinis pienas, dribsniai ir kiti praturtinti maisto produktai yra puikus būdas gauti kasdienę vitamino B12 dozę. Be to, kai kuriuose augaliniuose maisto produktuose, pavyzdžiui, maistinėse mielėse, natūraliai yra daug B12. Svarbu perskaityti etiketes ir ieškoti maisto produktų, praturtintų B12, kad įsitikintumėte, jog gaunate pakankamai šio svarbaus vitamino. Be spirituoto maisto, taip pat yra papildų, kurie gali padėti jums gauti dienos B12 dozę. Papildai yra puikus pasirinkimas tiems, kurie negali gauti pakankamai B12 su maistu. Prieš pradėdami vartoti bet kokius papildus, svarbu pasikalbėti su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog jie jums tinka. Norint išlaikyti energijos lygį ir bendrą sveikatą, būtina gauti pakankamai vitamino B12. Valgyti praturtintą augalinės kilmės maistą, pvz., augalinį pieną ir dribsnius, ir, jei reikia, vartoti papildus – tai puikus būdas užtikrinti, kad gautumėte pakankamai šio svarbaus vitamino.

#12. Vartokite pakankamai omega-3: gauti pakankamai omega-3 riebalų rūgščių yra svarbu širdies sveikatai ir tai galima padaryti valgant augalinius šaltinius, tokius kaip linų sėmenys, chia sėklos ir graikiniai riešutai.

Norint išlaikyti sveiką širdį, būtina gauti pakankamai omega-3 riebalų rūgščių. Omega-3 yra polinesočiųjų riebalų rūšis, kuri gali padėti sumažinti uždegimą, sumažinti cholesterolio kiekį ir sumažinti širdies ligų riziką. Deja, dauguma žmonių savo mityboje negauna pakankamai omega-3. Laimei, yra daug augalinių omega-3 šaltinių, kurie gali padėti patenkinti kasdienes poreikius. Linų sėmenys, chia sėklos ir graikiniai riešutai yra puikūs omega-3 šaltiniai. Linų sėmenyse yra ypač daug omega-3, kurių viename šaukšte yra apie 7,2 gramo. Chia sėklos taip pat yra puikus šaltinis, kurių viename šaukšte yra apie 4,7 gramo. Graikiniuose riešutuose yra šiek tiek mažiau omega-3, bet vis tiek yra apie 2,5 gramo uncijoje. Šiuos augalinius omega-3 šaltinius galima lengvai įtraukti į savo mitybą. Linų sėmenų galima dėti į kokteilius, avižinius dribsnius ir jogurtą. Chia sėklas galima pabarstyti ant salotų, dėti į kokteilius arba iš jų gaminti chia pudingą. Graikinius riešutus galima valgyti kaip užkandį, dėti į salotas arba gaminti veganišką pesto. Į savo mitybą įtraukę šiuos augalinius omega-3 šaltinius, galite lengvai gauti pakankamai omega-3, kad palaikytumėte savo širdies sveikatą.

#13. Vartokite pakankamai vitamino D: Gauti pakankamai vitamino D yra svarbu kaulų sveikatai ir tai galima padaryti valgant praturtintą augalinės kilmės maistą, pvz., augalinį pieną ir grūdus, arba leidžiant laiką saulėje.

Norint išlaikyti stiprius kaulus ir bendrą sveikatą, būtina gauti pakankamai vitamino D. Vitaminas D padeda organizmui pasisavinti kalcį, kuris būtinas sveikiems kaulams. Deja, daugelis žmonių su maistu negauna pakankamai vitamino D. Laimei, yra keletas būdų, kaip gauti pakankamai vitamino D nepasikliaujant gyvūniniais produktais. Vienas iš būdų gauti pakankamai vitamino D yra valgyti praturtintą augalinės kilmės maistą, pavyzdžiui, augalinį pieną ir grūdines kultūras. Šie maisto produktai yra praturtinti vitaminu D, o tai reiškia, kad jie buvo praturtinti vitaminu. Tai puikus būdas gauti pakankamai vitamino D, nepasikliaujant gyvūniniais produktais. Kitas būdas gauti pakankamai vitamino D – leisti laiką saulėje. Saulės spinduliai yra geriausias būdas gauti vitamino D, nes organizmas jį gamina natūraliai veikiamas saulės spindulių. Tačiau praleidžiant laiką saulėje svarbu būti atsargiems, nes per didelis buvimas saulėje gali nudegti ir pažeisti odą. Pakankamas vitamino D kiekis yra svarbus kaulų sveikatai ir bendrai sveikatai. Valgyti praturtintą augalinės kilmės maistą ir leisti laiką saulėje yra du puikūs būdai gauti pakankamai vitamino D nepasikliaujant gyvūniniais produktais.

#14. Gauti pakankamai skaidulų: Gauti pakankamai skaidulų yra svarbu virškinimo sveikatai ir tai galima padaryti valgant augalinius šaltinius, tokius kaip vaisiai, daržovės, ankštiniai augalai ir nesmulkinti grūdai.

Norint išlaikyti sveiką virškinimo sistemą, būtina gauti pakankamai skaidulų. Skaidulos padeda sklandžiai veikti virškinimo sistemai ir gali padėti sumažinti riziką susirgti tam tikromis ligomis. Valgyti įvairius augalinius šaltinius yra geriausias būdas gauti pakankamai skaidulų. Vaisiai, daržovės, ankštiniai augalai ir sveiki grūdai yra puikūs skaidulų šaltiniai. Valgydami įvairius šiuos maisto produktus, gausite reikalingų skaidulų. Vaisiai ir daržovės yra ypač geri skaidulų šaltiniai. Valgydami įvairius vaisius ir daržoves gausite daug vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Ankštiniai augalai, tokie kaip pupelės, žirniai ir lęšiai, taip pat yra puikūs skaidulų šaltiniai. Nesmulkinti grūdai, tokie kaip avižos,

kvinoja ir rudieji ryžiai, taip pat yra puikus skaidulų šaltinis. Valgydami įvairius šiuos maisto produktus, gausite reikalingų skaidulų. Be to, kad reikia valgyti įvairius augalinius šaltinius, taip pat svarbu gerti daug vandens. Vanduo padeda sklandžiai veikti jūsų virškinimo sistemai ir gali padėti sumažinti vidurių užkietėjimo riziką. Valgydami subalansuotą mitybą ir gerdami daug vandens, gausite reikiamų skaidulų. Norint išlaikyti sveiką virškinimo sistemą, būtina gauti pakankamai skaidulų. Valgyti įvairius augalinės kilmės šaltinius, tokius kaip vaisiai, daržovės, ankštiniai augalai ir nesmulkinti grūdai, yra geriausias būdas gauti pakankamai skaidulų. Gerti daug vandens taip pat svarbu, kad jūsų virškinimo sistema veiktų sklandžiai. Valgydami subalansuotą mitybą ir gerdami daug vandens, gausite reikiamų skaidulų.

#15. Venkite rafinuoto cukraus: rafinuotas cukrus turi daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl jo reikėtų vengti laikantis augalinės dietos. Tai apima pridėtą cukrų perdirbtuose maisto produktuose ir gėrimuose.

Rafinuotas cukrus yra pagrindinis tuščių kalorijų šaltinis šiuolaikinėje mityboje. Jie nesuteikia maistinės vertės ir gali sukelti svorio padidėjimą, diabetą ir kitas sveikatos problemas. Valgydami augalinę dietą galite sumažinti rafinuoto cukraus kiekį jūsų racione. Tai reiškia, kad reikia vengti pridėtinio cukraus perdirbtuose maisto produktuose ir gėrimuose, tokiuose kaip sodos, saldainiai ir kepiniai. Vietoj to sutelkite dėmesį į visaverčio, neperdirbto augalinio maisto, pvz., vaisių, daržovių, ankštinių augalų, riešutų ir sėklų, valgymą. Šiuose maisto produktuose natūraliai mažai cukraus ir juose yra būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų. Įvairių šių maisto produktų valgymas gali padėti patenkinti savo mitybos poreikius ir išvengti rafinuoto cukraus. Be to, maistui pasaldinti galite naudoti natūralius saldiklius, tokius kaip medus, klevų sirupas ir datulės. Šie saldikliai vis dar yra kaloringi, todėl juos reikėtų vartoti saikingai. Jei į savo racioną įtrauksite daugiau augalinės kilmės maisto produktų, galite sumažinti rafinuoto cukraus suvartojimą. Valgydami subalansuotą, neapdorotą augalinį maistą, galite gauti maistinių medžiagų, kurių jums reikia, kad išliktumėte sveiki ir energingi. Be to, rafinuoto cukraus vengimas gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Augalinės dietos valgymas gali būti puikus būdas sumažinti suvartojamo rafinuoto cukraus kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.

#16. Venkite rafinuotų aliejų: rafinuotame aliejuje yra daug nesveikų riebalų, todėl jų reikėtų vengti laikantis augalinės dietos. Tai apima augalinius aliejus, tokius kaip rapsų ir sojų aliejus.

Rafinuoti aliejai yra labai perdirbti ir juose yra nesveikų riebalų, kurie gali pakenkti jūsų sveikatai. Jie dažnai gaminami iš genetiškai modifikuotų pasėlių, juose yra daug omega-6 riebalų rūgščių, kurios gali sukelti uždegimą organizme. Rafinuotame aliejuje taip pat mažai antioksidantų ir kitų naudingų maistinių medžiagų. Todėl geriausia jų vengti laikantis augalinės dietos. Vietoj to rinkitės sveikesnius aliejus, tokius kaip aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejus, kokosų aliejus ir avokadų aliejus. Šie aliejai yra nerafinuoti ir juose yra naudingų maistinių medžiagų, tokių kaip antioksidantai ir sveikieji riebalai. Juose taip pat nėra genetiškai modifikuotų ingredientų ir jie yra daug naudingesni jūsų sveikatai. Gaminant maistą geriausia naudoti nerafinuotus aliejus žemoje temperatūroje. Tai padės išsaugoti naudingas maistines medžiagas ir užkirsti kelią sveikatai kenksmingų junginių susidarymui. Be to, galite naudoti riešutų ir sėklų sviestą, pvz., migdolų sviestą ir tahini, kaip sveikesnę alternatyvą rafinuotiems aliejams.

#17. Maisto gaminimas namuose: Maisto gaminimas namuose yra svarbi sveiko augalinio gyvenimo būdo dalis. Tai apima patiekalų ruošimą nuo nulio naudojant sveiką maistą ir augalinius ingredientus.

Maisto gaminimas namuose yra puikus būdas užtikrinti, kad valgysite sveiką augalinės kilmės maistą. Tai ne tik leidžia kontroliuoti ingredientus, kurie dedami į maistą, bet ir leidžia sutaupyti pinigų bei laiko. Gamindami namuose galite naudoti ekologiškus, ne GMO ir vietinės kilmės ingredientus, kurie gali padėti sumažinti jūsų poveikį aplinkai. Be to, galite eksperimentuoti su skirtingais skoniais ir tekstūromis bei kurti patiekalus, pritaikytus jūsų skoniui. Gaminant namuose, svarbu sutelkti dėmesį į visavertį maistą ir augalinės kilmės ingredientus. Tai reiškia, kad reikia vengti perdirbto maisto ir rinktis šviežius vaisius ir daržoves, nesmulkintus grūdus, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas. Taip pat galite įtraukti augalinių baltymų, tokių kaip tofu, tempeh ir seitan. Be to, galite naudoti žoleles ir prieskonius, kad suteiktumėte savo patiekalams skonį. Maisto gaminimas namuose gali būti smagi ir naudinga

patirtis. Tai leidžia jums būti kūrybingam virtuvėje ir tyrinėti skirtingus skonius bei tekstūras. Be to, tai gali būti puikus būdas užmegzti ryšius su šeima ir draugais. Taigi, jei norite pasirinkti sveikesnį, augalinį gyvenimo būdą, maisto ruošimas namuose yra puiki vieta pradėti.

#18. Valgykite sezoniškai: Valgyti sezoniškai svarbu norint gauti šviežiausio ir daugiausia maistinių medžiagų turinčio maisto. Tai apima vaisių ir daržovių, kurių sezonas jūsų vietovėje, valgymą.

Sezoninis valgymas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Valgyti sezoniškai reiškia valgyti vaisius ir daržoves, kurių sezonas jūsų vietovėje. Tai užtikrina, kad jūs gaunate šviežiausią ir daugiausia maistinių medžiagų turintį maistą. Sezoninis valgymas taip pat padeda palaikyti vietos ūkininkus ir sumažinti maisto gamybos poveikį aplinkai. Kai valgote sezoniškai, galite mėgautis šviežiais produktais. Sezono metu vaisiai ir daržovės dažniausiai skinami pasiekę sunokimo viršūnę, o tai reiškia, kad jie yra kvapnesni ir turtingesni maistinėmis medžiagomis. Sezoninis valgymas taip pat padeda sumažinti maisto gamybos poveikį aplinkai, nes sumažina ne sezono produkcijos transportavimo ir sandėliavimo poreikį. Valgyti sezoniškai taip pat yra puikus būdas paremti vietos ūkininkus. Vietoje užaugintų produktų pirkimas padeda palaikyti vietos ekonomiką ir užtikrina, kad gausite šviežiausią ir daugiausia maistinių medžiagų turintį maistą. Valgymas sezoniškai taip pat padeda sumažinti maisto švaistymą, nes skatina žmones sunaudoti tai, kas yra sezono metu, kol jis nesuges. Sezoninis valgymas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Tai padeda užtikrinti, kad gausite šviežiausią ir daugiausia maistinių medžiagų turintį maistą, taip pat remia vietos ūkininkus ir sumažina maisto gamybos poveikį aplinkai. Valgyti sezoniškai yra puikus būdas mėgautis šviežiausiais turimais produktais ir sumažinti maisto švaistymą.

#19. Valgykite vietoje: Valgyti vietoje svarbu palaikyti vietos ūkininkus ir sumažinti poveikį aplinkai. Tai apima produkcijos pirkimą iš vietinių ūkininkų turgų ir bendruomenės remiamas žemės ūkio programas.

Valgymas vietoje yra svarbi tvaraus gyvenimo būdo dalis. Pirkdami maistą iš vietinių ūkininkų remiate vietos ekonomiką ir padedate sumažinti savo poveikį aplinkai. Vietiniai ūkininkų turgūs ir bendruomenės remiamos žemės ūkio programos yra puikus būdas gauti šviežių, sezoninių produktų. Valgyti vietoje taip pat reiškia, kad gaunate kuo šviežesnę maistą, nes jums nereikėjo keliauti didelių atstumų. Tai reiškia, kad maistas yra turtingesnis ir skanesnis. Be to, perkant vietoje užaugintą maistą, sunaudojama mažiau energijos transportuojant, pakuojant ir sandėliuojant. Pirkdami vietinę produkciją, ieškokite ženklų, kuriuose parašyta „vietoje užauginta“ arba „vietinės kilmės“. Taip pat galite paklausti ūkininkų turguje arba vietinės bakalėjos parduotuvės darbuotojų. Valgyti vietoje yra puikus būdas paremti vietinius ūkininkus ir sumažinti poveikį aplinkai. Tai taip pat užtikrina, kad jūs gaunate šviežiausią, daugiausia maistinių medžiagų turintį maistą.

#20. Būkite lankstūs: lankstumas yra svarbi sveiko augalinio gyvenimo būdo dalis. Tai apima atvirumą išbandyti naujus maisto produktus ir receptus bei atsižvelgti į savo kūno poreikius.

Lankstumas yra esminė sveiko augalinio gyvenimo būdo dalis. Tai reiškia būti atviram išbandyti naujus maisto produktus ir receptus bei atsižvelgti į savo kūno poreikius. Tai gali reikšti eksperimentavimą su įvairių rūšių augaliniais baltymais, tokiais kaip tofu, tempeh ir seitan, arba išbandyti naujus receptus, kuriuose yra įvairių daržovių, grūdų ir ankštinių augalų. Tai taip pat gali reikšti, kad reikia klausytis savo kūno ir atitinkamai pakoreguoti savo mitybą. Pavyzdžiui, jei pastebėjote, kad suvalgę tam tikro maisto jaučiatės vangūs, galbūt norėsite išbandyti ką nors kita. Būti lanksčiam taip pat reiškia norą keisti savo mitybą pasikeitus poreikiams. Kai sužinosite daugiau apie mitybą ir savo kūną, galite pastebėti, kad tam tikri maisto produktai jums nebetinka, ir tai gerai. Būti lanksčiam reiškia būti pasiręngusiam prireikus keisti ir koreguoti. Augalinis gyvenimo būdas neturi būti griežtas ar ribojantis. Būdami lankstūs ir atviri išbandyti naujus dalykus, galite sukurti dietą, kuri tinka jums ir jūsų kūnui. Tai gali reikšti, kad reikia išbandyti skirtingus receptus, eksperimentuoti su įvairių rūšių augaliniais baltymais arba pakoreguoti savo mitybą pasikeitus poreikiams. Lankstumas yra svarbi sveiko augalinio gyvenimo būdo dalis ir gali padėti rasti jums tinkančią dietą.