Aktualności

2022-03-01

Kochasz urozmaicające roślinną dietę wegańskie zamienniki mięs? Sprawdź, na co warto zwrócić uwagę

Dieta pudełkowa to wygodne rozwiązanie dla osób, które nie lubią lub nie mają czasu gotować. Cenią ją sobie także ci, którym zależy na konkretnych wykluczeniach – na przykład produktów odzwierzęcych...

Dieta pudełkowa to wygodne rozwiązanie dla osób, które nie lubią lub nie mają czasu gotować. Cenią ją sobie także ci, którym zależy na konkretnych wykluczeniach – na przykład produktów odzwierzęcych – a jednocześnie smacznych i zróżnicowanych posiłkach. Wśród najpopularniejszych roślinnych dań wybieranych przez osoby na diecie pudełkowej przodują te zawierające wegańskie zamienniki mięsnych przysmaków. Czy są one zdrowe? Jak często można je jeść? Czy są dla każdego? Na pytania odpowiada dietetyczka Nice To Fit You, Anna Szufnik-Ambroziak.

Co najczęściej wybieramy? W czołówce nie-ryba, wegański gyros i roślinny qurczak

Jeden z największych cateringów dietetycznych w Polsce, obchodzi właśnie rocznicę wprowadzenia diety wegańskiej. W tym czasie klienci zamówili blisko 1 500 000 wegańskich posiłków. Wśród najpopularniejszych dań przodowały te zawierające wegańskie zamienniki mięsnych przysmaków. W czołówce znalazły się nie-ryba z sosem tatarskim, burger z pikantnymi stripsami roślinnego qurczaka i sambalmayo, kebab z wegańskim gyrosem i roślinny qurczak teriyaki z makaronem chow mein i chrupiącymi warzywami z sezamem. – Polacy bardzo chętnie próbują wegańskich nowości, zwłaszcza tych, które formą i smakiem przypominają te tradycyjne mięsne wersje dań – mówi dietetyczka Nice To Fit You, Anna Szufnik-Ambroziak. –
Co najciekawsze, zainteresowanie takimi posiłkami jest duże także wśród osób, które na co dzień jedzą mięso.

Czy jednak takie zamienniki są zdrowe, dostarczają niezbędnych składników odżywczych i warto je jeść?

Czy wegańskie zamienniki mięs są zdrowe?

Na rynku obserwujemy coraz większy wybór produktów roślinnych. Dietetyczka tłumaczy, że tak samo jak w przypadku innych produktów, na półce wegańskich zamienników mięs możemy znaleźć produkty o dobrym składzie i wysokiej jakości, jak i te gorsze, zawierające niezdrowe dodatki. Aby wybrać zamiennik mięsa, który jest zdrowy po pierwsze trzeba czytać etykietę. Króluje tu zasada – im krótszy skład, tym lepiej. Po drugie na jednym z pierwszych miejsc w wykazie składników powinno znajdować się roślinne białko pochodzące np. z soi, fasoli, pszenicy, grochu.

Aby wegańskie zamienniki mięsa stanowiły odpowiednik mięsa, powinny być źródłem nie tylko białka, ale również żelaza, cynku i witaminy z grupy B. Producenci osiągają to poprzez dodatek nasion i pełnoziarnisty zbóż. Nasze wątpliwości może tu budzić specyficzne nazewnictwo – nie trzeba się go obawiać. Warto zwrócić również uwagę na rodzaj dodanego tłuszczu – najlepiej wybierać te produkty, które zawierają olej rzepakowy, a unikać tych na oleju palmowym.

Jak bilansować posiłki z roślinnym mięsem?

Wegańskie zamienniki mięs to dobre rozwiązanie dla osób na diecie roślinnej, którym było ciężko zrezygnować z charakterystycznego smaku i tekstury mięsa. – Zamienniki mięsa, zwłaszcza nowości, są dla naszego podniebienia bardzo atrakcyjne i jak najbardziej można z nimi eksperymentować. Nie powinny one jednak stanowić podstawy diety, a raczej jej urozmaicenie. Najlepszym źródłem roślinnego białka są bowiem nieprzetworzone nasiona roślin strączkowych, takie jak soczewica, ciecierzyca, fasola – mówi Anna Szufnik-Ambroziak.

Pełnowartościowe dania z alternatywami mięs obowiązują te same uniwersalne zasady zdrowego żywienia, co innych diet. – Każdy posiłek powinien zawierać źródła wszystkich makroskładników: białka, węglowodanów, tłuszczów. Prawidłowo zbilansowany talerz to taki, na którym znajduje się białko, np. w postaci właśnie roślinnego zamiennika mięsa, złożone węglowodany w formie na przykład kaszy, pełnoziarnistego makaronu czy ryżu brązowego oraz tłuszczu w postaci oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek jako dodatku do sosu, sałatki, surówki. Niezbędnym elementem jest porcja świeżych warzyw, które zawierają moc witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego

– przypomina dietetyczka Nice To Fit You.