magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Product placementO zdraví 1. 4. 2019 | Mgr. Eva Kloučková

Rostlinné pondělí – proč se zapojit do celosvětové kampaně?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rostlinne-pondeli---proc-se-zapojit-do-celosvetove-kampane__s10012x19213.html

V dnešní době se silně apeluje na omezení konzumace masa s cílem pozitivně ovlivnit zdraví a zmírnit ekologické dopady vysoké spotřeby živočišných zdrojů. Veganství a vegetariánství je stále populárnějším způsobem životního stylu, jedná se ale o velmi specifické způsoby stravování. Kampaň „Rostlinné pondělí“, která v různých podobách existuje již přes 100 let, neprosazuje vegetariánství nebo veganství jako takové, ale větší množství jídel z rostlinných zdrojů tak, aby byl jídelníček vyvážený. Pro začátek zařazením jednoho vege-

dne.

Maso se stalo běžnou součástí jídelníčku až v 19. století díky průmyslové revoluci. Přesto byla na začátku 20. století průměrná spotřeba v České republice **cca 16 kg na osobu za rok**. Nyní je to **80 kg**. Pokud tedy zavedete

jeden „free“ den, spotřebujete o 11 kg masa za rok méně.

> „Omezení konzumace masa a jeho nahrazení potravinami rostlinného původu má svůj zdravotní význam. Ukazuje se, že nadměrná konzumace červeného masa (především upraveného při vysokých teplotách a na nevhodném tuku) a tzv. sekundárně zpracovaného masa (uzeniny) **souvisí se zvýšeným rizikem rakoviny, zejména pak kolorektálního karcinomu**,“ vysvětluje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. z Vím, co jím a piju.

Co jeden den zmůže? Nastartuje změnu!

- Díky tomu, že budete jíst více rostlinné stravy, v jídelníčku vám zbyde méně místa na nezdravé potraviny.

Pokud se zapojíte do rostlinných pondělků, začnete více uvažovat o svém jídelníčku. A tím se přiblížíte **ke zdravému životnímu stylu**. Informace, jak začít s rostlinnými pondělky, najdete na českých webových stránkách www.rostlinnepondeli.cz, kde jsou k dispozici nejen **inspirativní jídelníčky na dubnová a květnová pondělí** a informace o benefitech rostlinné stravy, ale také motivace k většímu zapojení rostlinné stravy do vašeho života – **soutěž o pobyt na Srí Lance** v hodnotě 100.000 Kč.

- Využít můžete také zahraniční zdroje (např. www.meatlessmonday.com nebo web člena Beatles Paula McCartneyho www.meatfreemondays.com).

Pokud je pro vás rostlinná kuchyně nová, budete mít příležitost k **hledání nových receptů a objevování pro vás neznámých chutí a kombinací**. Tím nabouráte svůj stereotyp.

Co by v pondělí nemělo chybět

Vyvážený jídelníček o průměrné energetické hodnotě **8000-8500 kJ** je složen z:
• 5–6 porcí obilovin (1 porce = plátek chleba, 1 kus pečiva nebo 100 g vařených těstovin nebo rýže)
• 5 porcí zeleniny (1 porce = 100 g zeleniny nebo 200 ml 100% zeleninové šťávy)
• 3–4 porcí ovoce (1 porce = 100 g, talířek drobných plodů nebo 200 ml 100% šťávy)
• 2–3 porcí luštěnin či jiných náhrad masa (1 porce = 250 ml sójového nápoje, 130 g tofu, 100 g vařených luštěnin)
• 3 porcí ořechů (1 porce = 10 g)
• 6 porcí rostlinných tuků a olejů (1 porce = 5 g).

V rostlinných olejích převažují **nenasycené mastné kyseliny**, které by měly v jídelníčku tvořit většinu, protože pomáhají udržovat srdce zdravé. Některé z nich jsou navíc esenciální, tělo si je tedy neumí vytvořit samo. Do této skupiny patří i omega 3 a 6. Aby byl zajištěn jejich správný poměr v jídelníčku, není nutné snižovat množství omega 6, ale naopak zvýšit spotřebu potravin obsahujících omega 3. Přitom je třeba vzít v úvahu celkové složení jídelníčku a zastoupení rostlinných zdrojů. Výsledkem zařazení „dobrých“ tuků bude **nižší riziko srdečně-cévních onemocnění**.

Co nahradit	**Čím nahradit**
máslo	kvalitní 100% rostlinný margarín
sádlo	rostlinný olej
paštiky	luštěninové pomazánky
maso	tofu

mléko	rostlinné varianty (např. rýžové, mandlové…)

Rostlinná strava má při stejném objemu **nižší kalorickou hodnotu** (cca o 10–15 %), dalším benefitem tedy je při stejném množství jídla odlehčenější jídelníček a snížený příjem energie.

Důležité je také **zastoupení vlákniny** v rostlinném dni. Vláknina není důležitá kvůli tomu, že by tělu dodávala energii. Jejím úkolem je regulovat proces trávení a díky tomu **pomáhá předcházet zácpě, hemoroidům nebo karcinomu tlustého střeva a konečníku**. Spolu s nižší kalorickou hodnotou pomáhá udržovat hmotnost.

- I přes edukační kampaně „alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny denně“ jí má mnoho Čechů nedostatek.

Dietoložka Karolína Hlavatá upřesňuje, které potraviny by v rámci rostlinného dne **neměly chybět** a jak jídelníček sestavit:

> „V rostlinném jídelníčku **nesmí chybět bílkoviny**, jejichž zdrojem jsou především luštěniny a výrobky z nich (například tofu, tempeh), obilniny a výrobky z nich (Robi maso, Klaso), ořechy, semena a popř. i proteinové doplňky (například mandlový či konopný protein). Důležitou složkou rostlinného jídelníčku jsou náhrady mléka a

> mléčných výrobků, přičemž mléku se nejvíce přibližují výrobky ze sóji.“

Rostlinný jídelníček umožňuje pokrýt potřebné živiny, důležitá je ale **pestrost**:

> „Vždy je důležité číst informace na obalech potravin a vybírat si produkty **obohacené o rizikové nutriční látky**. Příkladem jsou zmíněné rostlinné nápoje obohacené o vápník, margaríny obohacené o vitamin D nebo snídaňové cereálie fortifikované o vitaminy B skupiny. Při sestavování čistě rostlinného jídelníčku tedy nestačí jen nejíst maso, vejce a mléčné výrobky, obzvlášť důležitá je pestrost ve výběru potravin a znalost, jak potřebné živiny získat,“ uzavírá Karolína Hlavatá.

Proč právě pondělí?

- Pondělí představuje první den cyklu, který umožňuje nový začátek.
- Zdravá pondělní životospráva pomáhá lidem dodržovat zdravý životní styl i v průběhu týdne.
- Malé kroky mohou být základem udržitelných dlouhodobých změn ke

zdravějšímu životnímu stylu.
- Každé pondělí umožňuje nový začátek.
- Víkend je nejvhodnějším dnem k přípravě jídla s předstihem.
- Na „bezmasé“ pondělí jsme zvyklí již z mateřské školky a školní jídelny – pamatujete?

Rostlinné pondělí má již více než 100letou tradici

Kampaň rostlinných pondělků začala již před více než 100 lety, kdy americký Úřad pro správu potravin (U.S. Food Administration) apeloval na snížení spotřeby klíčových potravin s cílem pomoci válečnému úsilí. Tehdy se zapojilo více než 13 milionů rodin.[1] Důvody pro prosazování většího podílu rostlinné stravy v jídelníčku se od té doby změnily a větší význam nyní hraje zdraví a ekologický aspekt. Do znovuzrozené vlny kampaně se aktivně zapojila Británie (za projektem Meet Free Mondays stojí rodina zpěváka Beatles Paula McCartneyho), USA (např. the Humane Society of the US), Argentina (argentinský prezident Mauricio Macri) nebo Německo (Spolkové ministerstvo životního prostředí).

Do České republiky přináší tuto kampaň pod názvem „Rostlinné

pondělí“ značka Flora, která se dlouhodobě věnuje edukaci v oblastech zdravého životního stylu. Více se o ní dozvíte na www.rostlinnepondeli.cz.

---

[1] *History of the United States Food Administration, 1917-1919* By William Clinton Mullendore, Ralph Haswell Lutz (Stanford University Press, 1941)

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz