



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 29. 3. 2021 |  Mgr. Lucie Kašparová, Dis

„Plant-based diet“ nabízí zdravotní benefity a zpestření jídelníčku

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/„Plant-based-diet-nabizi-zdravotni-benefity-a-zpestreni-jidelnicku__s10012x19951.html

Podle nejnovějších výzkumů může správně sestavená rostlinná strava nabídnout konzumentům zdravotní benefity, a i redukci hmotnosti. V zahraničí získává na popularitě tzv. „plant-based diet“. Je založená na rostlinné dietě, ale minimum důležitých živočišných potravin toleruje.



Plant - based diet

Podle průzkumů Food and Health v roce 2019 mají lidé různé představy o tom, co představuje rostlinná strava neboli anglicky *plant - based diet*. Vegetariánská, veganská a právě i rostlinná strava mají podobné zásady, nicméně lehce se odlišují.

- Tzv. „plat-based diet“ je založena na konzumaci převážně rostlinných produktů, ale povoluje i minimální konzumaci živočišných potravin jako jsou vejce, mléčné výrobky, ryby.

Právě díky její přizpůsobivosti a absenci striktních zákazů získává na čím dál větší popularitě.

Rostlinná strava ovlivňuje zdraví srdce



Podle studie zveřejněné v srpnu 2019 v Journal of the American Heart Association byl u lidí konzumujících více rostlinných produktů pozorován **nižší riziko srdečních onemocnění**.

Samozřejmě to neplatí pro lidi konzumující sice rostlinnou stravu ale v podobě nadměrného příjmu ultra zpracovaných potravin a slazených nápojů – zde bylo naopak prokázáno vyšší riziko vzniku kardiovaskulárních obtíží.

- **Sníží pravděpodobnost vzniku diabetu 2. typu** Ve stejném periodiku byly publikovány v červenci 2019 výsledky meta analýzy studií zahrnující více než 300 000 lidí u nichž byl prokázán nižší [výskyt diabetu 2. typu](#).
- **Pomáhá i s redukcí hmotnosti.** Samozřejmě striktní vynechání masných produktů nevede automaticky k redukcí hmotnosti. Nicméně benefity rostlinné stravy z pohledu redukční diety jsou jasné: více celozrnných obilovin, zeleniny, ovoce, luštěnin, méně tučného masa a uzenin.

Tipy na malé změny v jídelníčku



Jak již bylo řečeno, jíst *plant-based* stravu, neznamená změnit jídelníček ze dne na den o stoosmdesát stupňů.

Malými změnami můžeme dosáhnout kýžených benefitů. Není nutné zcela vynechávat maso, jen zkrátka volte přirozeně libové maso, šunky a kvalitní ryby.

- Místo tučného hamburgeru vyzkoušejte veganských hamburger s cizrnovou plackou.
- Na snídani [zvolte ovesnou kaši](#) s lesním ovocem či míchaná vejce s fazolemi a avokádem.
- Nevyhýbejte se pečivu a přílohám, **upřednostňujte celozrnné produkty**, které mají více vlákniny a zasytí na delší dobu.

Copyright © 2022

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