

Nutrition Corner
Gabriela Popa

Plant Based în 5 pași

pentru o sănătate vibrantă

Plant based (PB) = pattern alimentar predominant dar nu exclusiv bazat pe vegetale.
Tipic, modelul Plant Based include 85-90% alimente derivate din plante.

WFPB = dieta Plant Based sănătoasă, ce include alimente integrale, minim procesate și elimină consumul de zahăr, grăsimi saturate și hidrogenate și limitează consumul de sare.

Idea unei alimentații bazate pe vegetale poate fi copleșitoare, dar motivul poate fi absolutizarea în termeni de restricții majore. Și ca orice restricție va genera o reacție de rezistență la schimbare specifică demersurilor de transformare a obiceiurilor.

1. De ce Plant Based?

**Rolul LDLc
în declanșarea
aterosclerozei este
cumulativ de-a
lungul vieții**



- Îmbunătățirea compoziției corporale
- Scăderea riscului cardiovascular
- Reversia insulino rezistenței
- Protecție împotriva declinului cognitiv
- Reducerea amprente de carbon
- Utilizare eficientă și rațională a resurselor planetei
- Tratarea animalelor cu considerație

Take away! Beneficiile de sănătate ale Plant Based sunt pentru o dietă cu alimente integrale și nu procesate

- Bogăție de fibre solubile și insolubile
- Grăsimi nesaturate
- Mii de substanțe fitochimice, carotenoide, glucozinolați și flavonoide
- Proteine vegetale cu densitate energetică scăzută

2. Funcții mediate



- **Rol antioxidant** (neutralizarea radicalilor liberi ROS)
- **Antiinflamator** (excreția cholesterol)
- **Suport imunitar**
- **Armonizare microbiom** (diversitate și SCFA)
- **Optimizarea profilului lipidic** (scăderea LDLc)

3. Cum?

Vegetalele furnizează substrat redus pentru sinteza de TMAO - moleculă asociată pozitiv cu obezitatea



- Adaugă mai multe cereale, leguminoase, legume și fructe în farfurie
- Începe să elimini carnea la una sau două mese pe săptămână sau la o masă în fiecare zi
- Înlocuiește laptele cu variantele din vegetale (cocos, orez, quinoa, mazăre), ai grijă să fie sugar free
- Planifică meniul pe săptămâna următoare și mergi la cumpărături cu o listă
- Fă un stoc minimal de produse ce nu se alterează (cereale, legume congelate, nuci și semințe)

4. Esențial

- Diversitate de vegetale
- Cerealele integrale, nerafinate, semințele, leguminoasele, nucile au ponderea cea mai mare în farfurie
- Produsele de origine animală constituie un adaos minor și este foarte importantă sursa de proveniență, de preferat de la animale pășunate și păsări crescute la sol
- Minimizarea și excluderea produselor rafinate, zaharului adăugat

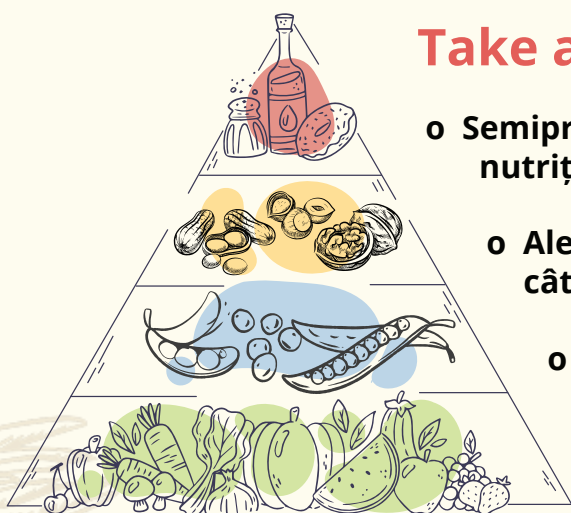
Ce?	Cât?
Vegetale , toate inclusiv amidonoase • consumă o varietate de 20 de vegetale pe săptămână gătite la abur sau grill	Ad libitum, cât mai variate și colorate
Fructe • toate de preferat organice, locale	2 - 4 porții • 1 porție un fruct mare sau o ceașcă de fructe mici
Cereale integrale • ovăz, mei, quinoa, orez brun Terci, paste, adăugate în salate	4 - 8 porții • 1 porție= 1 felie pâine, ½ ceașcă cereale
Leguminoase (fasole, mazăre, linte,năut, soia) • optimizarea absorbției micronutrienților prin înmuiere, fierbere și germinare pentru reducerea conținutului de fitați	1 - 3 porții • 1 porție ½ ceașcă gătite
Frunze • salata romană, iceberg, spanac, rucola, andive, brocoli, fasole verde	2-3 porții • 1 porție = 1 ceașcă crude sau ½ gătite)
Nuci (migdale, caju) • hidratate anterior servirii	30 grame
Semințe • chia, floarea soarelui, dovleac, susan, cânepă, in (consumate crude)	1-3 lingurițe
Băuturi vegetale • alege variante fără zahăr și uleiuri vegetale	Opțional, 2 - 3 cești
Plante aromatice și condimente • optează pentru variante care nu au conservanți	Optional, ad libitum

5. Nelipsite din cămară

Planificarea meniului, organizarea cumpărăturilor pentru crearea unui stoc minimal de ingrediente cheie neperisabile

- **Leguminoase** (mazăre, fasole, năut, linte, soia) uscate sau la conserve
- **Paste și cereale integrale** variate (orez, quinoa, naut, linte)
- **Ulei de calitate** extravirgin
- **Nuci, semințe**
- **Condimente vrac**, le poți măcina la o râșniță mică

O dietă predominant vegetală atent planificată poate fi adecvată nutrițional pentru diferite etape de vârstă și are potențialul de a preveni apariția afecțiunii și de a ajuta în gestionarea unor condiții de sănătate cronice.



Take away!

- o **Semipreparatele, alcoolul, dulciurile nu aduc beneficii nutriționale dar te poți bucura de ele ocazional**
- o **Alege natural, neprocesat, local și organic cât de des ai ocazia**
- o **Expune-te la soare în toate zilele în care se poate**
- o **Vitamina B12 și D sunt neapărat suplimentate într-o alimentație exclusiv bazată pe vegetale**

Alimentele vegetale au o contribuție modestă la formarea de AGEs (produsi de glicare avansată) grup de compuși ce promovează stresul oxidativ, inflamația, insulino-rezistența. Dieta și stilul de viață pot promova sau proteja împotriva inflamației, factor determinant pentru bolile cronice.