Vihreissä on voimaa

**Riko kurkunvihreä kupla! Folaattia, jota tummanvihreät kasvikset ovat pullollaan, saa meistä harva tarpeeksi.**

Syömme edelleen liian vähän kasviksia. Talvikuukausina määrästä tingitään vielä lisää, koska tutut lajit eivät ole yhtä maukkaita kuin kesällä, ja valtaosa hevi-osaston tuotteista on ulkomaisia ja kalleimmillaan.

Kasvisten monipuolista syömistä voi helpottaa **liikennevalo-muistisäännöllä: syö punaista, keltaista kuin vihreääkin.** Osa kasvisten hyödyissä on juuri antioksidanteissa, jotka antavat kasviksille niiden värin. Värikäs annos kertoo myös monipuolisesta ravintoainesisällöstä.

VIHREÄ EI MAKEILE

Vihreän hyödyt ovat erilaiset kuin punaisen, keltaisen tai valkean kasviksen.

Vihreät kasvikset eivät ole makeita tai maistu aina erityisen hyviltä. Siksi niiden syömiseen pitää kiinnittää erityisesti huomiota.

Klorofylli eli lehtivihreä antaa vihreille kasviksille niiden värin. Vihreissä kasviksissa on runsaasti C-vitamiinia sekä luteiinia, joka edistää silmien terveyttä.

Hyvin tummanvihreissä lehtikasviksissa, kuten pinaatissa ja persiljassa, on myös paljon K-vitamiinia, joka aktivoi veren hyytymistekijöitä, vahvistaa luustoa ja estää valtimoiden kalkkeutumista.

JOKAINEN SOLU TARVITSEE FOLAATTIA

Vihreät kasvikset ovat hyvä folaatin lähde. Sitä tarvitaan joka solussa esimerkiksi DNA:n ja RNA:n synteesiin, hermoston hyvään toimintaan ja proteiinien aineenvaihduntaan.

Folaatin niukka saanti voi aiheuttaa sikiövaurioita ja lisätä syövän ja sydäntautien riskiä.

B-vitamiinien kuuluvaa folaattia saadaan Suomessa liian vähän. FinRavinto 2017 tutkimuksen[[1]](#footnote-1) mukaan vain viisi prosenttia naisista ja 21 prosenttia miehistä sai folaattia suosituksen mukaisesti. Suositus on muilla 300 mg ha hedelmällisessä iässä olevilla 400 mg päivässä.

TEHOAINEET HAJOAVAT HERKÄSTI

Folaatti ja C-vitamiini valitettavasti katoavat herkästi kypsentäessä. Jos esimerkiksi parsakaalia keittää runsaassa vedessä yli 5 minuuttia, puolet sen sisältämästä folaatista ja C-vitamiinista ehtii hävitä.

Kaalikasveja kannattaakin syödä raakana esimerkiksi salaateissa. Kypsennys olisi parasta tehdä höyryttämällä tai keittämällä vähässä vedessä.

Vihreiden kasvisten sisältämä kuitu, lehtivihreä ja monet muut antioksidantit kestävät hyvin myös kuumennusta.

EHKÄISE SAIRAUKSIA LEHTIKASVEILLA

Kausiajatteluun sopii hyvin syödä syksyllä ja talvella vihreitä kaali- ja lehtikasveja.

Perinteisen kaalien lisäksi kannattaa muistaa runsaasti folaattia sisältävät pinaatti ja lehtikaali sekä maukkaat rukola ja lehtimangoldi.

Joskus ajateltiin, että pinaattia ja rukolaa ei pitäisi syödä paljoa niiden sisältämien nitriittien haitallisuuden takia, mutta se ei pidä paikkaansa. Niiden välttämistä suositellaan vain alle 1-vuotiaille.

Nitriitit näyttävät tutkimusten mukaan jopa alentavan hiukan verenpainetta.

Parsakaalin ja muiden kaalikasvien syöminen taas voi vähentää riskiä paksusuolen ja mahalaukun syöpään. Siitäkin on jonkin verran näyttöä, että kaalikasvit ehkäisisivät eturauhas- ja rintasyöpää sekä tyypin 2 diabetesta ja sydän- ja verisuonitauteja.

KAIKEN VÄRISIÄ PUOLIKILOA PÄIVÄSSÄ

Kaiken väristen kasvisten syöminen edistää terveyttä, vihreitä unohtamatta.

Suositellun puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja syö harvempi kuin joka viides suomalainen. Kaupungissa asuvat hyvin koulutetut naiset syövät enemmän kasviksia kuin miehet ja maalla asuvat, mutta valtaosalla olisi tässä parannettavaa.

Liian monelle kasvis tarkoittaa edelleen lähinnä kurkkua, tomaattia, porkkanaa ja jäävuorisalaattia.

Tähän on tullut pientä parannusta satokausiajattelun myötä, ja esimerkiksi pinaattia ja broccolineja syödään välillä enemmän.



Figure broccolini

PARHAITA RAAKANA

* Käytä raastettuja kaaleja tai parsakaalin nuppuja raakana salaateissa, jotta niiden terveyshyödyt olisivat parhaimmillaan. Kun kypsennät parsa- tai ruusukaalia, höyrytä ne kevyesti keittämisen sijaan.
* Vaihda vaalealehtiset salaattikasvit, kuten jäävuorisalaatti, tummalehtisiin salaattikasveihin, ja syö niitä päivittäin.

SYÖ KAIKKIA VIHREÄN SÄVYJÄ

KAALIKASVEJA:

* Parsakaali
* Ruusukaali
* Keräkaali
* Savoijonkaali
* Broccolini

TUMMANVIHREÄLEHTISIÄ:

* Pinaatti
* Lehtikaali
* Rukola
* Romainesalaatti
* Lehtisalaatti
* Lehtimangoldi
* Lollo rosso
* Nokkonen
* Lehtiyrtit

VIHREITÄ KASVIKSIA:

* Kurkku
* Vihreä paprika
* Kesäkurpitsa
* Pitkät vihreät pavut
* Herneet ja kikherneet
* Vihreät linssit
* Härkäpavut
* Soijapavut
* Vihreä tankoparsa
* Varsiselleri

VIHREITÄ HEDELMIÄ JA MARJOJA:

* Avokado
* Vihreä omena
* Lime
* Kiivi
* Päärynä
* Karviainen
* viherherukka

1. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN_ISBN_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [↑](#footnote-ref-1)