



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

Eat More Plant-based Meals

[\[source\]](#)

Interest in plant-based foods is skyrocketing as more people become concerned about their health, the environment, and animals raised for food.

A recent survey found that 52% of Americans are choosing more plant foods, such as non-dairy milks, meat alternatives, and vegan products than they did previously. [1] Sales of plant-based foods are up 20% and the plant protein market is forecasted to reach \$5 billion annually by 2020.[2]

Eating predominantly plant-based foods is associated with beneficial health outcomes such as lower cholesterol, lower blood pressure, and reduced risk of many chronic diseases.[3] Changing eating habits can be challenging, but these tips will help you make these changes permanent, and delicious, so you can reap the rewards.

Eat more of the plant-based foods you already like.

Have you eaten peanut butter and jelly sandwiches? Oatmeal with nuts and fruit? Stir-fry with vegetables? You are already eating plant foods! Start by expanding these meals and increasing the fruits, vegetables and



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

Їжте більше рослинної їжі

Інтерес до рослинної їжі стрімко зростає, оскільки все більше людей турбуються про своє здоров'я, навколишнє середовище та етичний аспект вирощування тварин заради їжі

Недавнє опитування свідчить про те, що 52% американців обирають більше рослинної їжі, ніж раніше. Серед продуктів яким вони надають перевагу – рослинні аналоги м'ясним продуктам, соєве та горіхове молоко та інші веганські альтернативи. [1] Продажі продуктів рослинного походження зросли на 20%, а ринок рослинних білків, за прогнозами, досягне 5 мільярдів доларів США на рік до 2020 року.[2]

Вживання переважно рослинних продуктів харчування пов'язують з позитивним впливом для здоров'я, таким як зниження рівня холестерину, зниження артеріального тиску та зниження ризику багатьох хронічних захворювань.[3] Якісна трансформація харчових звичок може виявитися непростою задачею, але наші поради допоможуть вам не лише впровадити сталі зміни у вашому раціоні, а і зробити ваші страви ще смачнішими.

Їжте більше рослинної їжі, яка вам уже подобається.

Вам подобаються бутерброди з арахісовою пастою і джемом? Вівсяна каша з горіхами та фруктами? Овочі-гриль? Наші вітання, ви вже їсте

beans you currently eat. Make other meals more plant-based by adding your favorites.

Replace or eliminate the animal foods you don't eat often.

You won't miss these so let them go first. Substitute plant protein for meat protein in recipes you already love. Try adding legumes like soy, tempeh or beans or choose from a plethora of 'vegan meats' that mock the taste and texture of chicken, beef or pork. Exchange cow milk for a plant milk such as soy, almond, oat, hemp, or cashew. Many alternatives exist; try a few to find the ones you like. Check the nutrition label for calcium and protein content as levels vary.

You don't have to give up all of your favorite animal foods immediately.

If you love pepperoni pizza, suddenly removing it from your diet may seem like a sacrifice. The most sustainable changes come when they are done over time. Make the easiest changes first and when those no longer feel new, move onto the more difficult ones. Trust that your taste buds will adjust and with it, your preferences.

Explore familiar – and unfamiliar – grocery stores and ingredients.

Health food shops, grocery stores and international markets carry a variety of plant-based foods like plant milks, vegan meats, interesting produce, a myriad of spices, and a variety of products you may be unfamiliar with. There are many types of soymilks, rices, grains,

рослинну їжу! Почніть зі збільшення кількості фруктів, овочів і бобових, які ви вже споживаєте та додайте у вже звичні вам традиційні страви більше своїх улюблених рослинних продуктів.

Замініть або виключіть тваринну їжу, яку ви не дуже любите

Ви не відчуватимете нестачу того, що вам і так не дуже подобається. Замініть м'ясний білок рослинним білком у ваших улюблених рецептах. Спробуйте додати бобові, такі як соя, темпе або квасоля, або виберіть варіант «веганського м'яса», який імітує смак і консистенцію курки, яловичини чи свинини. Замініть коров'яче молоко на рослинне, наприклад, соєве, мигдалеве, вівсяне, гречане або кокосове. Існує багато альтернатив; спробуйте декілька, аби знайти самі ті, які вам сподобаються найбільше. Перевіряйте інформацію на етикетці щодо вмісту кальцію та білка, оскільки ці показники можуть варіюватися в залежності від виробника.

Не потрібно відмовлятися від усіх ваших улюблених тваринних продуктів водночас.

Якщо ви любите піцу пепероні, раптове її виключення зі свого раціону може здатися занадто великою жертвою. Найстійкіші зміни відбуваються поступово, а найвищі вершини долаються крок за кроком. Почніть з найлегших змін, а коли вони вже не здаватимуться чимось незвичним – переходьте до складніших. Повірте, ваші смакові рецептори пристосуються, а разом з цим і трансформуються ваші уподобання.

Досліджуйте знайомі та незнайомі інгредієнти.

Спеціалізовані магазини здорового харчування та звичайні супермаркети пропонують різноманітні рослинні продукти, такі як рослинне молоко, веганське м'ясо, рослинні аналоги риби та інші альтернативи, з якими ви можете бути незнайомі (включно з

vegetables, fruits, nuts and seeds and even more ways to eat and prepare them. Make time to try new foods and different preparation methods. Have fun with this.

Stock your kitchen with healthy plant-based whole foods.

If you do this, it will be harder to lapse into old ways. Form habits and prepare your environment so when you are busy and pressed for time you have healthy, plant foods available to eat. Canned or prepared soup and beans and pre-cooked grains stored in the fridge reduce preparation time. Foods like hummus and other bean dips with baby carrots, lightly steamed cauliflower, or apple slices makes snacking easy and healthy.

Find recipes and cookbooks that you like and make the time to cook.

Skip the gourmet cookbooks (unless you are a gourmet chef, of course) and choose those most similar to your cooking style. Today there is a wide selection of plant-based cookbooks that cater to a variety of tastes and styles. Find the ones that speak to you. The internet has millions vegan recipes (see below for our favorites). There's no better way to control what food you eat than to prepare meals at home.

Involve the people around you.

Cook, shop and plan with friends and family. Kids can be involved with simple tasks around shopping and preparation. Invite friends over for a plant-based feast. Involving friends and family with your dietary change makes it easier, more fun, and more likely to last. Just like there are

різноманіттям спецій, що характерні для рослинних страв). Існує багато видів соєвого молока, рису, злаків, овочів, фруктів, горіхів і насіння, а також багато способів їх використання. Знайдіть час, щоб спробувати нові страви та протестувати різні методи приготування. Експериментуйте!

Готуйте вчора, їжте сьогодні

Зробивши це, вам буде важче повернутися до попередніх харчових уподобань. Сформуйте звичку готувати наперед, аби коли ви зайняті та не маєте часу готувати страву з нуля, у вас були готові заготовки поживних рослинних страв. Консервований або готовий суп, квасоля та попередньо відварені крупи, які зберігаються в холодильнику – зекономлять час на приготування обіду. А такі продукти, як хумус чи паштет з квасолі з нарізаною морквою чи злегка приготованою на пару цвітною капустою, або ж горіхова паста зі скибочками яблука дадуть можливість перекусити швидко і з користю.

Відшукайте рецепти та кулінарні блоги, які вам подобаються

Не варто починати з кулінарних книг високої кухні (звичайно, якщо ви не шеф-кухар:)), краще виберіть ті, які найбільше відповідають вашим поточним уподобанням. На сьогоднішній день існує широкий вибір рослинних кулінарних книг, блогів та ютуб-каналів на будь-який смак. Знайдіть ті, які вам відгукуються, адже в інтернеті є мільйони веганських рецептів. Крім того, немає кращого способу слідувати за якістю того, що ви їсте, ніж готувати їжу вдома.

Залучайте людей навколо вас.

Готуйте рослинні страви, купуйте продукти та плануйте сімейні вечери. Дітей можна залучати до простих завдань щодо покупок і підготовки до приготування страв, а друзів – запросити на вечірку зі стравами з рослинних продуктів. Залучивши близьке оточення до вашого нового стилю харчування, зміни даватимуться легше і, швидше за все, триватимуть довше. Ходити у спортзал з друзями чи відвідувати

benefits of exercising with a friend or a group, eating is no different.

Find other plant-based eaters and vegans.

Most will be enthusiastic super excited to share their favorite foods, recipes, and restaurants. There are many types of vegans and plant-based diet adherents with varying food preferences, so talk to as many as possible. Look for local plant-based and vegan meet-ups and groups on the internet and in-person.

Stay informed on nutrition.

Read about plant-based nutrition from reliable sources *. If you are going strictly vegan (eliminating all animal foods) make sure you are getting a reliable source of vitamin B12, which is found only in fortified foods like breakfast cereals, nutritional yeast, some plant milks, vegan meats, protein bars and powders. Verify on the nutrition label.

A [registered dietitian nutritionist](#) (for USA only) can help you develop a healthy vegetarian eating plan that meets your needs.

Cooking and Preparation Tips

Save time.

While dried beans and fresh produce may be ideal, don't hesitate to use

групові тренування значно веселіше, чи не так? Так само, як у випадку регулярної фізичної активності у оточенні однодумців, зміни харчових звичок також легше досягаються колективними зусиллями.

Знайдіть спільноту веганів та вегетаріанців

Більшість людей з великим ентузіазмом поділяться своїми улюбленими стравами, рецептами та закладами. Існує багато типів веганів і прихильників рослинного харчування з різними уподобаннями, тому знайдіть з якомога більшою кількістю людей. Шукайте місцеві оффлайн зустрічі веганів і тематичні спільноти в Інтернеті та переймайте і діліться досвідом!

Дослідіть тему збалансованого рослинного харчування.

Довіряйте лише надійним джерелам про рослинне харчування *. Якщо ви збираєтеся перейти на веганство (виключити всю їжу тваринного походження), переконайтеся, що ви отримуєте надійне джерело вітаміну B12, який міститься лише у збагачених продуктах, таких як харчові дріжджі, деяке рослинне молоко та йогурти **(перелічені продукти є в продажу в Україні, з західних країн вибір збагачених продуктів ще більший - прим.ред.)**. Перевіряйте продукт на наявність B12 на харчовій етикетці.

Розгляньте варіант консультації у [сертифікованого дієтолога](#) (для громадян США - ред.), щоб розробити план здорового і збалансованого вегетаріанського чи веганського харчування згідно ваших потреб.

Поради щодо приготування їжі

Економте час.

Хоча сирі бобові та свіжі продукти можуть здатися ідеальним варіантом, не соромтеся використовувати консервовані боби та

canned beans and frozen fruits and vegetables. This saves time and is most often healthier and cheaper than eating out.

Become familiar with a variety of grains.

Pasta and rice are common, but rice noodles, quinoa or barley add variety. Keep a number of these on hand and if you are pressed for time, start cooking them as soon as you get home. Then decide what you are going to eat with them.

Beans, beans, the magical fruit.

Beans are not fruit, but they sure are magical. Soy is a traditional staple, comes in numerous forms and can be prepared in an infinite number of ways. And don't forget about lentils, chickpeas, pinto and black beans, which should be included on a daily basis. Try adding chickpeas to pasta dishes or cooking your own pinto beans with onions and garlic for burritos. If beans are new to you, add them to your diet slowly and chew them thoroughly to ease digestion.

Fruits and vegetables are good for you.

Most meals should include a fruit or vegetable. Find the ones you like best and always have them on hand. Broccoli and kale are nutrient-dense and easy to cook. Most vegetables can easily be sautéed with garlic and onions and served over pasta with marinara sauce or added to rice and beans.

Nut butters have an astounding number of uses.

They can be added to breakfast foods, fruit or used as a base for

заморожені фрукти та овочі. Це заощадить ваш час і як правило виявиться кориснішим і дешевшим варіантом, ніж харчування у закладах чи доставках їжі.

Ознайомтеся з різноманітністю круп.

Попри те, що макарони, рис та гречка є звичайними для нас продуктами, рисова локшина, кіноа чи амарант додадуть різноманітності у ваш раціон. Тримайте їх у шафці на кухні, і якщо у вас немає часу креативити, почніть готувати їх, як тільки прийдете додому. Потім вирішіть, що ви хотіли б до них додати.

Бобові - це суперкорисна річ

Бобові – хоч і не мають магичної сили, однак є справді незамінним елементом здорового харчування. Зокрема, соя є традиційним продуктом для багатьох народів. І не даремно! Тофу, темпе, соєве молоко, веганські альтернативи м'яса з сої – вона представлена в численних формах і може бути приготована нескінченною кількістю способів. І не забувайте про сочевицю, нут, горох та квасолу, які слід включати у свій щоденний раціон. Спробуйте додати нут до макаронів або приготувати власноруч квасолу з цибулею та часником для буріто. Якщо боби – це нова складова для вашого звичного харчування, додавайте їх до свого раціону поступово і ретельно пережовуйте, щоб полегшити травлення.

Фрукти та овочі – це справжнє джерело користі.

Більшість прийомів їжі повинні включати фрукти або овочі. Знайдіть ті, які вам найбільше подобаються, і завжди майте їх під рукою. Брокколи та цвітна капуста багаті поживними речовинами та легкі у приготуванні. Спробуйте злегка обсмажити ваші улюблені овочі з часником і цибулею та подавати їх до пасти з томатним соусом або ж додавати до рису та квасолі.

Горіхові пасти мають вражаючу кількість застосувань.

Їх можна додавати до сніданків, фруктів або використовувати як

plant-based sauces and dressings. Nuts and nut butters contain healthy fats, are nutrient-dense and low-cost.

—

RD Resources are a project of the Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group. Professional resources also available for members at www.VNDPG.org

© 2019 by VN DPG.

Written and updated by: [Matt Ruscigno](#), MPH, RD

Expires June 2024.

* We recommend starting from <https://veganhealth.org>, and follow blogs and resources by the team: <https://vrg.org> , <https://thevegand.com> <http://jacknorrisrd.com/>, <https://www.taylorwolfram.com/> .

основу для рослинних соусів і заправок. Горіхи та горіхові пасти містять здорові жири, багаті на поживні речовини та нададуть вам можливість розвинути власну креативність у їх застосуванні.

—

RD Resources – це проект групи дієтологічної практики вегетаріанського харчування. Професійні ресурси також доступні для учасників за адресою www.VNDPG.org

© 2019 VN DPG.

Автор: [Метт Рускіньо](#) – магістр громадського здоров'я, сертифікований дієтолог

Термін актуальності статті закінчується в червні 2024 року

* Рекомендуємо почати з перекладів статей на <https://veganhealth.in.ua> , а також слідкувати за блогами та ресурсами команди дієтологів сайту: <https://vrg.org>, <https://thevegand.com>, <http://jacknorrisrd.com>, <https://www.taylorwolfram.com> (англійською, але за допомогою браузера Google Chrome ви можете користуватись автоперекладом і читати українською).