

Palkokasvit ihmisravitsemuksessa

- Nykyisissä ravitsemussuosituksissa kehoitetaan lisäämään palkokasvien kuten herneiden, papujen ja linsien käyttöä.
- Ravitsemussuosituksissa mainitaan palkokasvit erityisesti proteiinin lähteenä. Palkokasveilla voi korvata lihan osittain tai kokonaan. Vegaaniruokavaliossa kotimaisten palkokasvien valkuaista kannattaa täydentää viljan valkuaisella, jotta saadaan riittävästi välttämättömiä aminohappoja.

Ravitsevia ja terveellisiä

- Valkuaisen lisäksi palkokasveissa on runsaasti kuitua ja folaattia, joita molempia suomalaisessa ruokavaliossa on niukasti suosituksiin verrattuna.
- Kuitu ylläpitää hyödyllistä suolistomikrobistoa. Ravinnosta pitäisi saada monenlaista kuitua, jotta mikrobisto pysyy monipuolisena.
- Palkokasvien kuitu on pääasiassa liukoista kuitua. Se on rakenteeltaan erilaista kuin viljojen kuitu ja sopii hyvin monipuolistamaan ruokavaliomme kuitua.
- Palkokasveissa on energiayksikköä kohti runsaasti muitakin välttämättömiä ravintoaineita kuten kivennäisaineita ja vitamiineja eli niissä on hyvä ravintoainetiheys.
- Välttämättömien ravintoaineiden lisäksi palkokasveissa on monenlaisia muitakin bioaktiivisia yhdistei-



Kuva: Kaisa Kuoppala / Luke

tä, jotka ovat hyväksi terveydelle. Esimerkiksi härkäpavussa on hermovälittäjäaineita (GABA ja L-DOPA). Ne auttavat mm. säätelämään verenpainetta, sydämensykettä ja mielialaa.

- Palkokasveilla on osoitettu olevan terveysvaikutuksia. Ne lieventävät elimistön tulehdusreaktiota ja vähentävät riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja eräisiin syöpämuotoihin.
- Annossuositus on noin 1 dl kypsennettyjä palkokasveja viitenä päivänä viikossa.

Palkokasvit sisältävät paljon proteiinia, kuitua ja folaattia. Ne ovat ravitsevia ja terveellisiä. Palkokasveja suositellaan lisäämään päivittäiseen ruokavalioon. Runsas palkokasvien käyttö edistää terveyttä.

Tietokortti perustuu Valkuaisfoorumin Asiantuntijatreffeihin www.hamk.fi/Valkuaisfoorumi