

Itämeriruokavalio

Itämeriruokavalio on Pohjoismaissa kehitetty terveellinen ja ympäristöystävällinen ruokavalio, joka perustuu Itämeren alueella saatavilla oleviin luonnonmukaisiin ja ravinteikkaisiin raaka-aineisiin. Se on saanut inspiraationsa Välimeren ruokavaliosta, mutta sen perusta on pohjoisissa ruoissa.

Itämeriruokavalioon kuuluu:

1. **Kasviksia, marjoja ja hedelmiä** – erityisesti pohjoisia juureksia, kaalia, sipuleita sekä mustikoita, puolukoita ja muita luonnonmarjoja.
2. **Täysjyväviljoja** – kuten ruis, kaura ja ohra, jotka ovat kuitupitoisia ja edistävät terveyttä.
3. **Palkokasveja ja perunaa** – edullisia ja ravitsevia vaihtoehtoja proteiinin ja hiilihydraattien lähteenä.
4. **Kotimaisia kaloja** – kuten silakkaa, särkeä ja ahventa, jotka ovat terveellisiä ja kestävän kalastuksen mukaisia.
5. **Kasviöljyjä** – erityisesti rypsiöljyä, joka sisältää terveellisiä rasvahappoja.
6. **Kohtuudella lihaa ja maitotuotteita** – suositaan erityisesti luonnonmukaisia ja paikallisia vaihtoehtoja.
7. **Vähemmän sokeria ja prosessoituja ruokia** – keskitytään luonnollisiin ja ravitseviin ruoka-aineisiin.

Hyödyt:

Terveellisyys: Se edistää sydän- ja verisuoniterveyttä, vähentää tulehdusta ja voi auttaa painonhallinnassa.

Ympäristöystävällisyys: Paikallisten ja sesongin mukaisten raaka-aineiden käyttö vähentää ruokaketjun hiilijalanjälkeä.

Kestävä kalastus ja viljely: Ruokavalio kannustaa hyödyntämään Itämeren kalaa ja viljelemään maata kestävällä tavalla.

Itämeriruokavalio on hyvä tapa yhdistää terveelliset ruokailutottumukset, pohjoisen luonnon parhaat antimet ja ympäristön huomioiminen.