magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 2. 2017 | tla

Zkuste si užít zeleného chroupání levně, jde to!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zkuste-si-uzit-zeleneho-chroupani-levne,-jde-to!__s10010x10192.html

Spousta lidí smrká, kašle a odborníci jako jednu z preventivních zásad doporučují: "Dbejte na dostatečný příjem vitamínů!" A hned dodávají: "Zapomeňte na tabletky z lékárny, všechny potřebné látky získáme z ovoce a zeleniny!" Jenže... Dávat si každý den zeleninový salát se pořádně prodraží. Anebo ne?

Zdroj: Zelenina ze Shutterstock

Denně bychom měli podle výživových doporučení zkonzumovat alespoň 400 gramů

zeleniny a 200 gramů ovoce

Když se ale podíváme v obchodech na ceny paprik 89 korun za kilogram, soudkových rajčat 79 korun za 400 gramů a okurek hadovek 22 korun za kus, zjistíme, že vitamínová tabletka jejíž cena se může pohybovat i kolem 6 korun a podle reklamy doplní denní dávku všech potřebných vitamínů, je o hodně výhodnější.

„Na první pohled jde možná o výhodu, ale není tomu tak. V zelenině a ovoci je celá řada ochranných látek, které žádný vitamínový preparát nahradit nedokáže. Jsou v nich bioaktivní látky, enzymy, vláknina – jak rozpustná, tak nerozpustná,“ upozorňuje nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Douchová a hned dodává: **„I v případě, že se chcete či musíte řídit ekonomickou stránkou věci, můžete si zeleninu i ovoce dopřát.“** Sice to v tuto dobu bude s pestrostí již horší, než kdybyste na zimu mysleli již v létě a na podzim a řadu „vitamínů si schovali“ díky konzervování – mražení, sušení, zavařování, ale i tak to jde. Zkuste si vzpomenout, jakou zeleninu využívaly v zimním období v kuchyni naše babičky. Před rokem 1989 v obchodech v únoru nebyla rajčata, ani papriky, čerstvé salátovky, listové saláty, jarní cibulka, nemluvě o exotických plodech.

Co si koupit? Vsaďte na sezónní nabídku

Nyní tedy na plody, které se běžně pěstují u nás (v zemích s Českem sousedících) a byly uchovány ve sklepích, speciálních skladech. **„Například na zelí, jak bílé tak červené, mrkev, kapustu, červenou řepu, celer, petržel. Z ovoce na jablka, hrušky. Zapomínat bychom neměli ani na brambory, které se do množství zkonzumované zeleniny započítávají,“** uvádí Zuzana Douchová a doplňuje: **„Měli bychom mít celoročně co nejpestřejší jídelníček, v zimě ale opravdu můžeme vsadit v uvozovkách na domácí zeleninu a ovoce, které se dají koupit za relativně rozumné ceny, využívat je v kuchyni jako základ, a ten obohacovat o dovozové exotické plodiny. Ale ve výhodě jsou určitě ti, kteří si připravili zásoby v podobě zamražené, zavařené zeleniny a ovoce.“**

Pokud si nyní někdo říká: já zelí nerad, a řepu tu už vůbec, možná zelí zná jen jako přílohu k pečínce a červenou řepu nakrájenou na kostky a sterilovanou, která na talíři ve školní jídelně vždy obarvila doruda rizoto. K dispozici je celá řada receptů, které s běžné, dá se říci i obyčejné, zeleniny a ovoce udělají dokonalé pochoutky. Jen se nebát experimentovat.

Co z ní získáme? Vitamíny a minerální látky, kam se se podíváš

Zelí – pokud se na něj podíváme z pohledu obsahu **vitamínu C**, je jeho maxi zásobárnou. Bílé ho má 329 mg na kilo, červené nám dodá 518 mg na kilo. Kysané má „céčka“ sice v průměru 134 mg, ale kysáním získává nové nutriční vlastnosti, především **probiotika**. Z dalších vitamínů to jsou ty ze skupiny **B, E a K**. Dodá i mnoho minerálních látek – draslík, vápník, fosfor, železo, zinek a magnézium, ze stopových prvky je nejdůležitější síra.

Kapusta – je příbuznou zelí. **Obsahuje vitamíny C, B, E a K. Je v ní také draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor, selen a kyselina listová.** Zejména kadeřavá kapusta obsahuje hodně karotenů. „Je stejně jako zelí výtečným zdrojem vlákniny, ta je například důležitá i pro snížení hladiny cholesterolu a prevenci nádorů tlustého střeva. A obsahuje také rostlinné bílkoviny,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Mrkev – je bohatá na **beta-karoten, vitaminy E, D, K, vlákninu, z minerálních látek selen, draslík, vápník, vodík, hořčík, železo, měď, fosfor, kobalt.**

Červená řepa – můžeme ji nazvat elixírem, má vysoký obsah **kyseliny**

listové, draslíku, hořčíku, vápníku, vitamínu C, B6, železa, antioxidantu betacyaninu a vlákniny. Komplex obsažených látek zpevňuje stěnu cév, rozšiřuje věnčité tepny, působí močopudně, ideální je proto pro osoby s vysokým krevním tlakem, nemocemi srdce a cév.

Celer – **hlízy jsou bohatým zdrojem vitamínů B1, B2, B6 a C, dále draslíku, kyseliny listové, hořčíku, vápníku, železa, fosforu, sodíku a mnoha aminokyselin**.

Cibule – obsahuje přírodní antibiotikum **alicin, flavonoidy, vitamín C, karotenoidy, viatmíny B, A, E, minerální látky jako železo, fosfor, vápník, draslík, mangan.** Dá se označit za přírodní lék, má protizánětlivé a antibakteriální účinky, podporuje imunitu.

Jablka – obsahují více než **30 minerálních látek, například vápník, fosfor, železo, hořčík.** Enzymy v nich působí příznivě na zažívání a normalizují střevní mikroflóru. Rozpustná vláknina pektin, v nich obsažená, podporuje střevní peristaltiku a vylučování toxinů z těla. Jsou v nich vitamíny C, E, B, provitamin A, kyselina listová a další.

Hrušky – **najdete v nich vitamíny C, E a B, minerální látky draslík, hořčík a železo.** Jsou zásobárnou vlákniny, její obsah je podobný jako u jablek. Z dalších látek je dobrá zmínit například taniny, které mají protizánětlivé

účinky.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz