magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 1. 2015 | tla

Plusy a mínusy exotického ovoce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Plusy-a-minusy-exotickeho-ovoce__s10010x8805.html

Jíst, či nejíst exotické ovoce? Má více vitamínů, než česká jablka, hrušky, švestky, třešně nebo našemu organismu jen málo prospívá? Nemůže být nebezpečné? Ať už patříte mezi experimentátory, kteří vše nové a netradiční rádi vyzkoušejí, či konzervativce, kteří sázejí jen na osvědčené domácí tradice, možná i vy hledáte odpovědi na tyto otázky.

Ovoce z exotických krajin je stejně jako naše zdrojem vlákniny, má příznivý vliv na metabolismus a obsahuje potřebné vitamíny. V čem je jiné? **„Poznávání nových druhů a chutí nám především zpestří a obohatí jídelníček. V tom vidím hlavní význam,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Dává nám také šanci vyzkoušet nové recepty a je i příjemným estetickým zpestřením salátů nebo prostřené tabule. **„Velmi dobře může složit i jako náhrada za sladkosti. Je lepší koupit si dražší exotický plod, užít si ho za odměnu a těšit se z pocitu, že jsem pro sebe něco udělal, než si dát kus dortu,“** doporučuje doktorka Hlavatá.

Je zdrojem energie

Z hlediska výživového už je srovnatelné s plody, které vyrostly a dozrály u nás doma. **„Záleží na typu ovoce. Je hlavně zdrojem sacharidů, tedy**

energie, vitamínů, zejména vitamínu C, a často draslíku podle odrůdy. Pozitivem je zejména vláknina rozpustného charakteru na bázi pektinu,“ hodní exotiku Karolína Hlavatá.

Není ideální pro děti

Dovážené plody ale mají oproti tuzemským stinnou stránku. **„Ovoce se trhá nezralé. Má tedy vyšší obsah kyselin a může vyvolat i nesnášenlivost nebo alergickou reakci, proto není vhodné pro malé děti, rozhodně ne ve větším množství,“** upozorňuje dietoložka. Podle ní ani dospělý člověk by neměl neznámé ovoce jíst hned po kilech. **„Je vhodné nejprve vyzkoušet malé množství, abychom zjistili, zda naše tělo nebude reagovat alergií,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Je ošetřené chemií

Další stinnou stránkou je chemické ošetření ovoce dováženého z velkých dálek. Je to nutnost, aby transport a skladování vydrželo, ale pro naše zdraví to žádná sláva není. **„Důležité proto je plody omývat teplou vodou. Pokud chci například citrusy konzumovat i se slupkou, pak je vhodné koupit je v bio kvalitě, což se ale promítne ve výrazně vyšší ceně,“** říká dietoložka. Podle ní ani umývání pomerančů, citrónů, grepů a podobně jarem, není

stoprocentně účinné. **„Látka z postřiku pronikne i do slupky a v ní zůstane, žádným mytím ji nelze zcela odstranit,“** objasňuje.

V zimě zbytečně ochlazuje

Mnozí odborníci vidí negativum exotického ovoce v tom, že se na něj vrháme zejména v zimě, kdy je českého menší výběr. Podle nich totiž ovoce ochlazuje. Proto také naše zraje v létě. Tropické má ochlazující účinek ještě výraznější, neboť roste pro obyvatele horkých tropů. I z toho důvodu doporučují nepřejídat se jím. **„Je to i pohled východní medicíny, která rozděluje potraviny na teplé nebo studeně působící. I člověk to má v sobě zažité, že v létě, kdy potřebuje více tekutin, přirozeně konzumuje více ovoce a zeleniny. V chladnějším období více potěší miska čočkové plévky než půl kila pomerančů,“** dodává Karolína Hlavatá.

Některé druhy exotického ovoce – pomeranče, grepy, mandarinky, ananas, kiwi – už na našich stolech zdomácněly, ale znáte tyhle?

Karambola
Původ: Brazílie, Asie
Podlouhlá pěti nebo šesticípá hvězdice s hladkou slupkou je lehce nakyslá a voní jasmínem. Zralá je, když hrany začínají lehce hnědnout. Má hodně

vitamínu C, vápníku, železa a fosforu. Jí se přímo i se slupkou a zrníčky.

Papája

papája

Původ: Brazílie, jižní Afrika, Austrálie
Její dužina má lososovou barvu, je sladká, šťavnatá a voní po čerstvých meruňkách. Černá zrníčka se nejí, jelikož pálí. Obsahuje především vitamíny B1, B2, C a provitamín A a významné množství vápníku. Enzym papain navíc podporuje trávení.

Nashi hruška
Původ: Japonsko
Tvarem se podobá jablku, ale chutná jako šťavnatá sladká hruška. Má nízkou energetickou hodnotu, ale i malý obsah vitamínů.

Kiwano neboli „divoká okurka“

kiwano

Původ: Afrika, ale pěstuje se už také v Itálii, Izraeli a na Novém Zélandu
Bodlákový meloun je příbuzný s okurkou i melouny. Obsahuje rosolovitou, tmavozelenou dužinu s množstvím zrníček. Je bohaté na draslík a hořčík.

Kumkvat
Původ: všechny oblasti, kde se pěstují citrusovníky
Patří mezi citrusové plody, které jsou žluté nebo oranžové. Připomínají miniaturní pomeranč o málo větší než oliva. Má sladkou jedlou kůru a šťavnatou, nakyslou dužinu. Je bohatý na vápník a vitamín C.

Liči čínské
Původ: jižní Afrika, Čína, Indonésie, Madagaskar
Považuje se za ovoce, ale může se používat také jako ořechy. Pod tuhou, drsnou slupkou šarlatové barvy je malý oválný plod. Chutná lehce nahořkle a vůní připomíná růži nebo muškát. Uvnitř je malá, nepoživatelná pecka. Má

průměrný obsah vitamínu C a z minerálních látek obsahuje draslík, sodík a vápník.

Opuncie, kaktusový fík

mochyně

Původ: Maroko, Izrael, Španělsko, Itálie, Brazílie, Kolumbie, Ekvádor
Šťavnatá růžová dřeň má lehce kyselou, osvěžující chuť. Obsahuje hodně cukru, draslík, vápník, hořčík a fosfor, vitamíny skupiny B a hodně vitamínu C.

Mochyně, višeň peruánská
Původ: Afrika, Jižní Amerika
Malá zelenožlutá bobule v tenkém světle hnědém kalichu má sladkokyselou chuť podobnou ananasu. Je bohatá na vitamíny A, C a B, fosfor a železo.

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