magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 2. 2017 | tla

Mražené ovoce a zelenina na kvalitě neztrácejí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mrazene-ovoce-a-zelenina-na-kvalite-neztraceji__s10010x10443.html

Léto a jaro jsou s čerstvou zeleninou a ovocem ještě daleko. Přesto stále platí, že bychom měli denně sníst celkem pět porcí. Pro lepší představu - porce by měla mít velikost naší pěsti. Kde ale hledat uprostřed zimy vitamíny? Obchody jsou sice plné exotických plodů a dokonce i jahody, borůvky a maliny jsou k mání. Má ale smysl do nich investovat?

Zdroj: Zamražené ovoce ze Shutterstock

Mražené ovoce a zelenina jsou kvalitní zdroj vitamínů

Zima je zima, a tak ať se nám to líbí nebo ne, musíme se smířit se zásobami z

léta. To, že nejsou čerstvé, však neznamená, že z nich náš organismus nebude mít užitek. Naopak mnohdy je větší, než z čerstvého dováženého ovoce a zeleniny. Zato způsob konzervace roli hraje, a tak vybírejme správně.

Co do výživové hodnoty po čerstvých plodech, následují mražené, teprve potom zelenina sterilizovaná či kompoty. U nich už jsou ztráty výraznější. **„Pokud chceme v tomto období zvýšit příjem vitamínů, je dobré využívat zamraženou zeleninu a ovoce,“** doporučuje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Čerstvé jahody a maliny jsou lákavé a drahé

K dostání jsou nyní jahody, borůvky a maliny, i když není jejich sezóna. **Podle dietoložky ale v těchto čerstvých plodech není nic, co by nás vytrhlo.** Máme-li na ně chuť, je lepší sáhnout po mražených, které vyzrály na slunci. Abychom v nich uchovali co nejvíce vitamínů, je třeba je nechat rozmrznout pomalu při pokojové teplotě nikoliv zahříváním.

Kysaná zelenina je výborným zdrojem vitamínů

a probiotiky

„Na roveň čerstvé zelenině se řadí zelenina mléčně kysaná – zelí, rychlokvašky,“ říká Karolína Hlavatá. Lze takto i nyní upravit například také čínské zelí, řepu. Můžeme přidat i mrkev. **„Nakrájíme, promačkáme se solí, napěchujeme do sklenic nebo do speciálního kameninového hrnce, takzvaného kvašáku, zakryjeme kapesníkem, zatížíme placatým větším kamenem a necháme několik dnů prokvášet. Zelenina pustí šťávu a začne kvasit. Co konzumací kvašené zeleniny náš organismus získá? Jednak vitamíny a vlákninu ze zeleniny, zároveň ale také mléčným kvašením vznikající probiotika. „Jsou to látky, které najdeme také v jogurtech. Probioticky působící organismy mají pozitivní vliv na střevní mikroflóru. Je-li v pořádku, je v pořádku i naše zažívání a imunita,“** vysvětluje dietoložka.

Sterilovaná rajčata teplnou úpravou zvyšují množství lykopenu

Zima nahrává kořenové zelenině, zelí, luštěninám. **Člověk instinktivně inklinuje spíše k teplým pokrmům, a tak je ideální v tomto čase vařit luštěninové polévky a vůbec jídla takzvaně z jednoho hrnce.** Do nich

totiž můžeme naložit hodně zeleniny.

„Klidně můžeme využít sterilovaná rajčata. Ty tepelnou úpravou neztrácí. Naopak se u nich zvyšuje množství antioxidačně působícího lykopenu,“ říká dietoložka. Nemusíme tedy kupovat v zimě zbytečně drahá dovážená rajčat, která jsou téměř bez chuti a vůně. Plechovka sterilovaných poslouží mnohem lépe. Stačí je například promíchat s fazolemi, mraženou kukuřicí a udělat je po mexicku. Získáme rychlé, vydatné a zdravé jídlo.

Zelené naťě si vypěstujte doma a rychle, například řeřichu

Vitamínovou bombu si můžeme také sami vypěstovat doma. **„Stačí do květníku vysít zelené natě. Například řeřicha vyraší během několika dnů. Když si pak uděláme na sucho topinku nebo ukrojíme žitný chléb, namažeme žervé či pomazánkou z červené řepy a hustě posypeme řeřichou, budeme mít luxusní jídlo,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Exotiku ano, ale raději střídmě

Je-li řeč o vitamínech, někteří lidé často a hodně sázejí na exotické ovoce. Jiní

naopak tvrdí, že jím naše zdraví nijak zásadně nepodpoříme. Jaká je realita? **„Na exotické plody, zejména citrusy, které u nás už vyloženě zdomácněly, jsme velmi dobře adaptovaní. Takže pomeranče, grepy, citrony, stejně tak banány coby zdroj draslík, vápníku, hořčíku či vlákniny, do zdravého a vyváženého jídelníčku patří,“** říká dietoložka.

Zároveň ale varuje nad přejídáním exotikou. **„Někomu nemusejí dělat dobře kyselinky, na které nejsme zvyklí. Navíc, aby dovážené plody přežily transport, netrhají se úplně zralé. Mohou se pak vyskytnout alergické reakce a nevolnost,“** varuje Karolína Hlavatá.

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