magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 7. 2017 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Ovoce a zelenina. Kamarádi na celý život

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ovoce-a-zelenina.-Kamaradi-na-cely-zivot__s10010x10490.html

Kolik porcí ovoce a zeleniny bychom měli přijmout během dne? Jak je veliká jedna porce? Proč pít jenom 1 sklenku ovocného džusu? Jaká jsou dobrá zeleninová jídla? ... to vše se dozvíte v novém videu věnovaném právě ovoci a zelenině. Jsou to naši kamarádi na celý život. Příroda do ovoce a zeleniny ukryla velké množství zdraví prospěšných látek, které žádná z pilulek nemůže obsáhnout.

Jsou zdrojem vody, rozpustné i nerozpustné vlákniny, řady vitaminů, minerálních látek a látek s vysokou antioxidační kapaciou. Některé složky zeleniny **působí antimikrobiálně** (křen, česnek, cibule), **protizánětlivě** (česnek, cibule, křen), **močopudně** (pastinák, petržel, celer, meloun, tykve), **protirevmaticky** působí sirné sloučeniny košťálovin, **protivředové účinky** má košťálová a plodová zelenina, **protinádorové účinky** jsou přisuzovány lilkovitým druhům.

Ovoce obsahuje také řadu bioaktivních látek

Mezi bioaktivní látky nebo také sekundární rostlinné látky se řadí karotenoidy, polyfenoly, fenolické kyseliny, glukosinoláty, fytoestreogeny, sulfidy, saponiny, fytosteroly, monoterpeny a inhibitory proteáz, které jsou jedinečné širokým

spektrem pozitivních účinků.

Příjem zeleniny je v české populaci stále nedostatečný

Průměrná roční spotřeba zeleniny v České republice je odhadována na 80 kg na osobu, ve středomořských zemích roční spotřeba přesahuje 130 kg na osobu. Určitým způsobem zaostáváme také ve využití různých druhů zeleniny (v Čechách konzumuje 30 druhů zeleniny, oproti tomu Francouzi si pochutnávají až na 60 druzích, Číňané využívají dokonce 80 druhů zeleniny).

Oproti tomu spotřeba ovoce je někdy až přílišná

Což se může projevit vzestupem hmotnosti, popř. zablokováním hubnutí. **Přebytek cukru vede také ke zvyšování hladinu krevního tuku** (triacylglyceroly), což je považováno za rizikový faktor nemocí pro vznik nemocí srdce a cév. Takže pozor na bezděčné uzobávání – tu tři meruňky tu hrst třešní, tu dvě broskve. Nezapomínejme také, že dnes tolik oblíbené smoothie může být velmi zrádné a přestože je ovoce nepochybně velmi zdravé, i zde je nutná jistá míra.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz