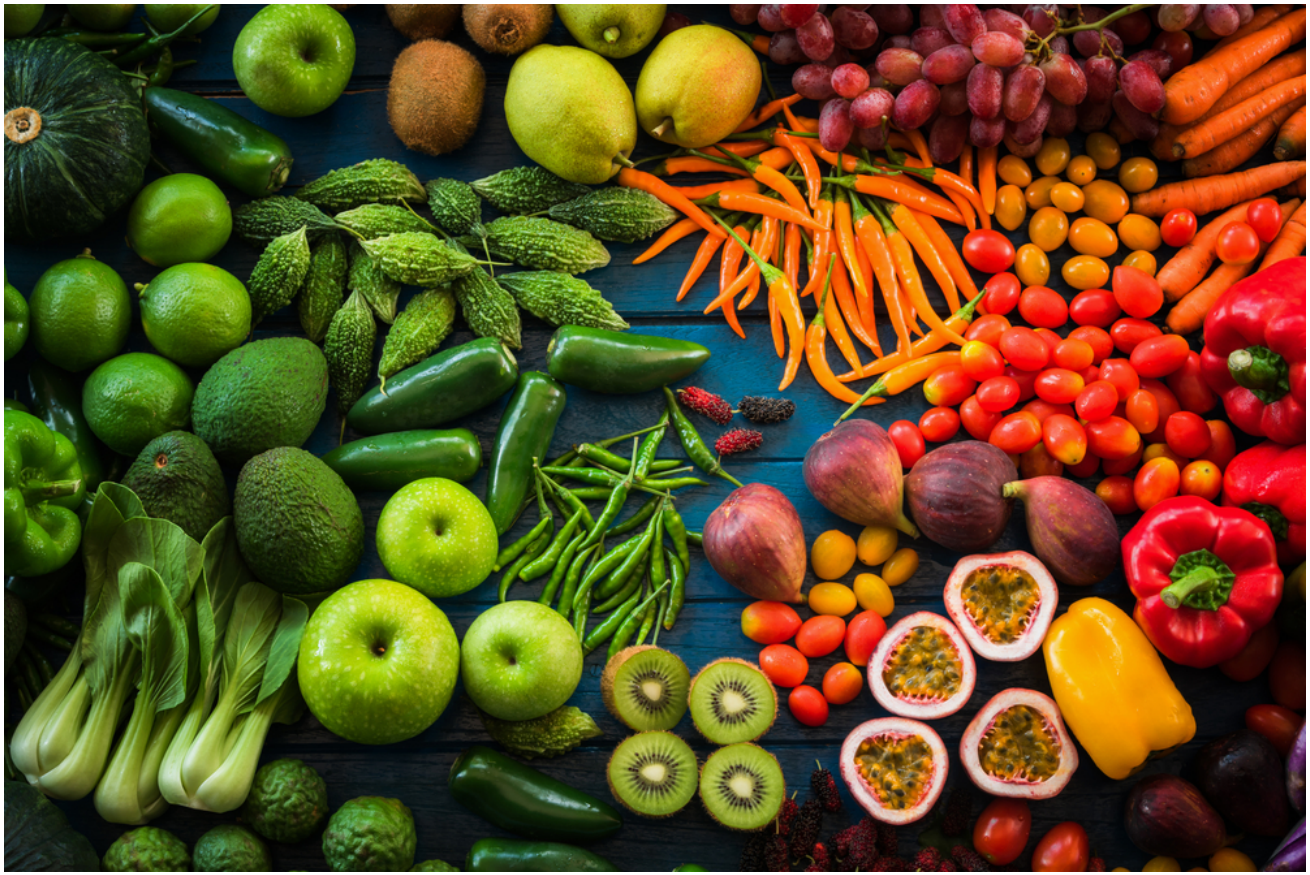
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 8. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Pravidlo pěti - zelenina a ovoce 5x denně. Jak je vybírat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pravidlo-peti---zelenina-a-ovoce-5x-denne.-Jak-je-vybirat__s10010x11144.html

Zelenina a ovoce mají tvořit velkou část vyváženého jídelníčku. Až 600 g zeleniny a ovoce je doporučená denní dávka pro dospělé; z čehož 400 g připadá na zeleninu a 200 g na ovoce. Nejlépe začlenit je ke každému jídlu. Jak si tedy zeleninu a ovoce zamilovat?



1. Nabízejte ji svým dítkám od nejútlejšího věku

A jezte ji společně s nimi. V ideálním případě by měla zeleninka nebo ovoce chutnat i vám, **děti velmi citlivě vnímají výraz vaší tváře** a odhalí, jestli

vaše: *„hm, ten špenátek je ale výborný“* myslíte upřímně nebo hrajete divadýlko. U těch hranolek sice křičíte: *„ne, ne to je ošklivý, to není pro tebe“*, ale tváříte se nepoměrně spokojeněji.

2. Zpracování je základ. Naučte se ho správně

Rozvařená zelenina, nahnědlá jablka a nic neříkající směs zeleniny není vrcholem kulinářského umění. Naučte se zeleninu upravovat **v páře, blanšírováním nebo rychlým restováním** na kvalitním oleji a kombinujte různé druhy tak, **aby vynikla barevnost** zeleniny či ovoce.

Ctěte pravidlo, že pro zachování vysokého obsahu vitaminů, minerálních látek a vzhledovou atraktivitu je důležité plodiny **zpracovávat rychle a zbytečně je neskladovat,** oloupané nevystavovat vzdušnému kyslíku a teplotě, nelouhovat dlouho ve vodě.

3. Zkoušejte mnoho různých druhů

I v rámci jednoho druhů můžete vybírat z více typů, příkladem jsou papriky, rajčata nebo mrkev, kterých existuje několik druhů a barevných odstínů. Nebojte se dopředu, že vám některé druhy zeleniny nebo ovoce nebudou chutnat, **prostě je vyzkoušejte.** Najděte si sympatický recept a konejte.

- **Tip:** Třeba taková **černá ředkev** – řada lidí ji nevyzkouší za celý život, přitom nahrubo nastrouhaná a rozmíchaná s tvarohem, lžící majonézy, dochucená pepřem a solí je na tmavém chlebu skvělou, rychlou a zdravou večeří.

4. Kupujte pouze „zdravou“ zeleninu a ovoce

Na mysli nemám zeleninu a ovoce v bio kvalitě, ale **dostatečně zralé, nepomačkané, nenahnilé a neplesnivé** zboží. Na druhořadé kvalitě neušetříte, jednak si nepochutnáte a jednak si můžete i poškodit zdraví. Takže žádné vykrajování plesnivých teček, ale **nekompromisně do koše.**

5. Vhodně uchovávejte

Ovoce a zelenina bývá nejčastěji uchovávána sterilováním, sušením a zamrazováním. Některé druhy ovoce a zeleniny lze po delší dobu uskladnit ve sklepě.

- Samozřejmostí je uchovávání v chladničce, ale **ne každý druh ovoce a zeleniny snáší nízké teploty.**

Např. tropické ovoce (především banány, mango nebo avokádo) a zeleniny (lilek, okurky, zelené fazole) se nemají skladovat při teplotách nižších než 10 °C. Stejně tak nedozrálé plody nedávejte do chladničky, ale nechte je dozrát při pokojové teplotě.

- Zavařování dnešní doba moc nepřeje, mnohem oblíbenější a **méně pracné je zamrazování.**

Zmrazené potraviny je možné relativně dlouho uchovávat, ale ani v mrazu nejsou nesmrtelné. **Při teplotě -18 °C vydrží až 1 rok,** vyšší údržnost má zelenina, která je před zmražením tepelně upravená (nejčastěji se používá jen blanšírování).

Plodiny uchovávejte **v dobře těsnících nádobách,** jednak zajistíte větší skladnost, jednak se vyhnete nepříjemným pachům, které může zeleninu či ovoce získat při pobytu v mrazáku. Samozřejmě je nutné **počítat s většími ztrátami vitamínů.** Udává se, že ztráty nutrientů dosahují 30 %, v případě vitamínu C 50 %. Naproti tomu obsah β-karotenu se může dokonce zvyšovat. Obsah minerálních látek příliš ovlivněn není. Pouze v případě přípravných prací se mohou objevit ztráty vyluhováním nebo v procesu rozmrazování.

- **Rozmrazování má svá pravidla** – nejprve dejte zeleninu nebo ovoce „povolit“ do ledničky a teprve pak je ponechte rozmrazit při pokojové teplotě.

- Relativní novinkou poslední doby je **lyofilizace, tedy sušení mrazem.**

Využívá se zejména u ovoce, které je pak lehoučké, ale **zachovává si svou barvu, chuť a není třeba jej proslazovat.** Sušení můžete vyzkoušet i doma,

nejlépe za pomoci sušičky. Nemusíte se omezovat jen na houby, výborné jsou tradiční křížaly z jablek nebo hrušek a sušený černý rybíz. Z křížal a sušeného černého rybízu si pak můžete v zimě vařit lahodný čaj.

- V rámci uchování zeleniny a ovoce nesmíme opomenout **mléčné kvašení.**

Kysané zelí nebo směsi zeleniny. Ke kvašení se hodí nejen zelí, ale i mrkev, červená řepa, květák, ředkev, cibule, čínské zelí atd. Mléčně kvašená zelenina je **po nutriční stránce srovnatelná s čerstvou zeleninou,** její přínos pro zdraví spočívá především v tom, že se jedná o „živou“ potravinu s příznivým vlivem na zažívání a zdraví střeva.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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