



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 8. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Ovoce do jídelníčku patří i když obsahuje cukr. Co raději ale omezit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ovoce-do-jidelnicku-patri-i-kdyz-obsahuje-cukr.-Co-radeji-ale-omezit__s10010x19303.html

Ovoce je důležitou součástí zdravého jídelníčku, o tom není pochyb. Obsahuje řadu bioaktivních látek se širokým spektrem pozitivních účinků na naše zdraví. Obsahuje ale také průměrně mezi 5-10 g cukrů ve 100 g, zatímco zelenina průměrně jen 3 g. Pomůže tak zahnat chuť na sladké. Co vše je nutné si uvědomit a na co si dát u ovoce pozor?



Rozmanité nutriční látky

Různé druhy ovoce (a zeleniny) mají **své specifické složení** a dodávají nám různé druhy a různá množství vitamínů, minerálních látek, vlákniny,

antioxidantů i dalších fytonutrientů. Proto se vyplatí mít jídelníček pestrý a **různé druhy ovoce (i zeleniny) střídat.**

Na celém světě je známo přibližně **30 000 jedlých rostlinných druhů**, z toho se asi 7 000 využívá jako potraviny, avšak ve velkém **se pěstuje asi 120 druhů rostlinných potravin.**

Neznamená to, že nutně musíme mít v jídelníčku obsaženy desítky druhů ovoce. Určitě bychom měli ctít [lokálnost a sezónnost surovin](#), neuškodí ale čas od času **zařadit i nějaký exotičtější druh ovoce** a jídelníček si tak trochu zpestřit. Zkrátka střídat jen jablka s jahodami nestačí.

Ovoce obsahuje více cukru než zelenina



V případě ovoce je potřeba mít také na paměti, že v porovnání se zeleninou obsahuje větší množství cukru. Ovoce obsahuje **průměrně mezi 5-10 g cukrů ve 100 g**, zatímco zelenina průměrně jen 3 g. Cukr obsažený v ovoci je především **ve formě**

fruktózy, s jejímž příjmem to není vhodné nijak přehánět.

- S ovocem je tedy třeba zacházet opatrně, nejíst ho po kilech a ctít doporučení, které říká, že bychom měli sníst **200-300 g ovoce denně**.

Díky sladké chuti může být ovoce velmi dobrým **pomocníkem pro uspokojení chuti na „sladké“**, i když cukr obsahuje, je rozhodně lepším řešením než nějaký zákusek nebo sušenka.

Ovoce nejen čerstvé

Z hlediska obsahu vitaminů je na tom nejlépe **čerstvé zralé ovoce**, ideálně to,

co si utrhneme z vlastní zahrádky, což ale není vždy tak jednoduché. Je dobré vědět, že ovoce můžeme do jídelníčku zařazovat **nejen čerstvé, ale i v mnoha dalších podobách**, z nichž některé jsou vhodnější, některé trochu méně.

- Mražené ovoce může být stejně kvalitní jako čerstvé

Mražené ovoce je skvělou alternativou, když nemáme k dispozici čerstvé ovoce. Pokud je ovoce **zpracováno šetrným způsobem** a k zamražení jsou využity kvalitní plody v plné zralosti, je mražené ovoce z hlediska obsahu prospěšných látek **téměř stejně hodnotné jako ovoce čerstvé**.

- Sušeného ovoce pomálu



Sušení je další možností, jak ovoce uchovat a vytvořit si zásoby, když není po ruce ovoce čerstvé. Výhodou sušeného ovoce je **vysoký obsah vlákniny i cenných látek**, a především jeho **trvanlivost**. Zde ale platí dvojnásob, že je třeba si pohlídat množství, vzhledem

k nízkému obsahu vody je sušené ovoce **koncentrovaným zdrojem živin a společně s tím i cukru**.

Pozor si dejte na proslazované ovoce, které kromě přirozeně se vyskytujícího cukru obsahuje ještě **cukr přidaný**.

- Vyzkoušejte lyofilizované ovoce

Lyofilizace je speciální technologie **tzv. sušení mrazem**. Toto ovoce si zachovává objem, chuť i většinu cenných látek. Je velmi lehké, a proto ho může sníst na objem více než ovoce sušeného klasickým způsobem.

- Ovocné tyčinky je třeba důkladně vybírat

Velmi praktické, zejména na svačiny, na cesty, do kabelky, na výlety apod. jsou ovocné tyčinky. Je však potřeba číst složení a **vybírat si 100% ovocné tyčinky bez přidaného cukru a dalších zbytečných přísad.**

- Ovocné pyré a kompoty nejlépe podomácku

I u těchto výrobků si hlídejte složení a zbystřete, pokud narazíte na přidaný cukr. Kompoty většinou vzhledem k nálevu **obsahují vyšší množství cukru** a je potřeba je tedy jíst opravdu s rozumem. Nejlépe uděláte, pokud si připravíte tyto produkty podomácku a budete tak mít pod kontrolou použité suroviny.

- Džusy a smoothie berte jako svačinu, nikoli nápoj



U džusů a podobných nápojů je opět třeba sledovat složení a vybírat ty, které jsou tvořeny **100% ovocnou (nebo zeleninovou) šťávou**, což zajistí i určitý podíl pozitivních látek pocházejících z ovoce. Je však potřeba počítat s tím, že obsahují také poměrně

dost cukru. A naopak s vlákninou, která negativní účinky cukru kompenzuje, jsou na tom podstatně hůře než samotné ovoce. Velkou nevýhodou je také fakt, že pro někoho není vůbec problém vypít klidně litr džusu, což už je opravdu "cukrová nálož". Vhodnější je volit **džusy i s dužinou, kde je obsažen i určitý podíl vlákniny**.

Ještě lepší volbou je v tomto ohledu smoothie, kde se mixuje celé ovoce a je v něm tedy obsažena i cenná vláknina. Čerstvému ovoci v kuse se ale také nevyrovná, **mixováním se naruší struktura a díky tomu se zvyšuje glykemický index**. Pokud se do smoothie rozmixují i další ingredience, jako jsou třeba ořechy, vločky apod., jedná už se opravdu o **plnohodnotnou svačinu či snídani** a je nutné to i takto brát a do denního příjmu započítat.

I džus určitě můžeme občas do jídelníčku zařadit, ovšem jen v rozumném množství a je potřeba na něj **pohlížet jako na zdroj energie**, a ne jím primárně doplňovat pitný režim.

- **Ovoce do jídelníčku rozhodně patří, dejte ale pozor na množství, a především věnujte pozornost tomu, v jaké podobě ovoce do jídelníčku zařazujete.**



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

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