magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 11. 2013 | tla

Senioři, zeleninu a ovoce nezavrhujte!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Seniori,-zeleninu-a-ovoce-nezavrhujte!__s10010x7997.html

Zelenina a ovoce – zdroj vitamínů, vlákniny, antioxidantů a důležitých minerálních látek rozhodně nepatří jen do jídelníčku dětí. Vydatnou denní dávku by si měli dopřávat i senioři. Jenže právě v jejich jídelníčku často dostatek těchto potravin chybí. Ne, že by jim nechutnaly. Mnohdy je ale nedokážou rozkousat, nebo se jim hůře tráví.

Přesto by zeleninu ani ovoce neměli starší lidé zavrhovat. Proč? Vláknina v nich obsažená, je prevencí proti zácpě, která starší lidi častěji trápí. Jsou i náchylnější k nemocem, protože jejich organismus již hůře vstřebává vitamíny, a tak naopak potřebují jejich přísun mírně zvýšit. Problémy s chrupem a zažívání ne vždy ve formě nemusí být nepřekonatelnou překážkou.

Kolik sníst zeleniny?
Občanské sdružení Fórum zdravé výživy, v němž jsou zastoupeni přední čeští odborníci z oblasti výživy, technologie potravin, nutričního poradenství, interní medicíny, gastroenterologie a pediatrie se zaměřením na obezitu, doporučuje konzumovat denně 600 gramů ovoce a zeleniny.
Konkrétně by každý z nás měl denně zdlábnout 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce.
A pozor, ne najednou, ale v průběhu celého dne. Množství tedy rozdělit na pět, případně šest porcí (počítáme-li druhou večeři).

Vařit a strouhat

„Bezproblémovým řešením je zeleninu tepelně upravit. Ideální je například dušená mrkev s hráškem. Vhodné je dávat často zeleninu do polévek,“ doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. Tepelnou úpravou se zlepší stravitelnost zeleniny. Například z pečených paprik či rajčat lze snadno odstranit tuhou slupku. **„Dobrým zdrojem vlákniny jsou také luštěniny rozmixované na kaše, pomazánky, či polévky,“** radí Karolína Hlavatá. Pokud si senioři chtějí dát zeleninou čerstvou, stačí třeba kedluben, ředkvičky apodobně jednoduše nastrouhat.

Zeleninu a ovoce v poměru 2:1

Ani ovoce by si starší lidé neměli odpírat. **„V jejich jídelníčku by měl být poměr zeleniny a ovoce 2:1,“ říká deitoložka. Rovněž ovoce lze upravit tak, aby neměli problém s jeho konzumací. „Lze ho také nastrouhat, nebo uvařit kompot, pyré, odšťavit, eventuálně rozmixovat na koktejl,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Šťávu je vhodné naředit vodou, a tím částečně vyřešit i častý problém seniorů s nedostatkem přijímaných tekutin.

Var vše zdravé nezničí

Obavy, že dušením či lehkým varem zničíme v zelenině a ovoci vše zdravé, nejsou na místě. Varem se ztrácí například vitamín C nebo kyselina listová, ale zůstanou další vitamíny, minerální látky, vláknina. Využitelnost některých nutričních látek z ovoce a zeleniny se tepelným zpracováním dokonce zvýší. **„Týká se to například beta-karotenu, který je důležitým antioxidantem a je obsažen v mrkvi a rajčatech,“** dodává Karolína Hlavatá.

Denní dávku rozdělte na menší porce

Chtějí-li si senioři na zelenině a ovoci pochutnat bez potíží s trávením, je velmi důležité, aby si denní dávku rozložili na 5 až 6 menších porcí, které snědí jako přílohu k hlavnímu pokrmu, součást polévky nebo svačinu s odstupem dvou až tří hodin.

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