



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 21. 1. 2015 | tla

# Plusy a mínusy exotického ovoce

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Plusy-a-minusy-exotickeho-ovoce\\_\\_s10010x8805.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Plusy-a-minusy-exotickeho-ovoce__s10010x8805.html)

Jíst, či nejíst exotické ovoce? Má více vitamínů, než česká jablka, hrušky, švestky, třešně nebo našemu organismu jen málo prospívá? Nemůže být nebezpečné? Ať už patříte mezi experimentátory, kteří vše nové a netradiční rádi vyzkoušejí, či konzervativce, kteří sázejí jen na osvědčené domácí tradice, možná i vy hledáte odpovědi na tyto otázky.



Ovoce z exotických krajín je stejně jako naše zdrojem vlákniny, má příznivý vliv na metabolismus a obsahuje potřebné vitamíny. V čem je jiné? **„Poznávání nových druhů a chutí nám především zpestří a obohatí jídelníček. V tom vidím hlavní význam,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Dává nám také šanci vyzkoušet nové recepty a je i příjemným estetickým zpestřením salátů nebo prostřené tabule. **„Velmi dobře může složit i jako náhrada za sladkosti. Je lepší koupit si dražší exotický plod, užít si ho za odměnu a těšit se z pocitu, že jsem pro sebe něco udělal, než si dát kus dortu,“** doporučuje doktorka Hlavatá.

## **Je zdrojem energie**

Z hlediska výživového už je srovnatelné s plody, které vyrostly a dozrály u nás doma. **„Záleží na typu ovoce. Je hlavně zdrojem sacharidů, tedy**

**energie, vitamínů, zejména vitamínu C, a často draslíku podle odrůdy. Pozitivem je zejména vláknina rozpustného charakteru na bázi pektinu,**“ hodní exotiku Karolína Hlavatá.

## **Není ideální pro děti**

Dovážené plody ale mají oproti tuzemským stinnou stránku. **„Ovoce se trhá nezralé. Má tedy vyšší obsah kyselin a může vyvolat i nesnášenlivost nebo alergickou reakci, proto není vhodné pro malé děti, rozhodně ne ve větším množství,**“ upozorňuje dietoložka. Podle ní ani dospělý člověk by neměl neznámé ovoce jíst hned po kilech. **„Je vhodné nejprve vyzkoušet malé množství, abychom zjistili, zda naše tělo nebude reagovat alergií,**“ doporučuje Karolína Hlavatá.

## **Je ošetřené chemií**

Další stinnou stránkou je chemické ošetření ovoce dováženého z velkých dálek. Je to nutnost, aby transport a skladování vydrželo, ale pro naše zdraví to žádná sláva není. **„Důležité proto je plody omývat teplou vodou. Pokud chci například citrusy konzumovat i se slupkou, pak je vhodné koupit je v bio kvalitě, což se ale promítne ve výrazně vyšší ceně,**“ říká dietoložka. Podle ní ani umývání pomerančů, citrónů, grepů a podobně jarem, není

stoprocentně účinné. „**Látka z postřiku pronikne i do slupky a v ní zůstane, žádným mytím ji nelze zcela odstranit,**“ objasňuje.

## **V zimě zbytečně ochlazuje**

Mnozí odborníci vidí negativum exotického ovoce v tom, že se na něj vrháme zejména v zimě, kdy je českého menší výběr. Podle nich totiž ovoce ochlazuje. Proto také naše zraje v létě. Tropické má ochlazující účinek ještě výraznější, neboť roste pro obyvatele horkých tropů. I z toho důvodu doporučují nepřejídat se jím. „**Je to i pohled východní medicíny, která rozděluje potraviny na teplé nebo studeně působící. I člověk to má v sobě zažité, že v létě, kdy potřebuje více tekutin, přirozeně konzumuje více ovoce a zeleniny. V chladnějším období více potěší miska čočkové plévky než půl kila pomerančů,**“ dodává Karolína Hlavatá.

**Některé [druhy exotického ovoce](#) - pomeranče, grepy, mandarinky, ananas, kiwi - už na našich stolech zdomácněly, ale znáte tyhle?**

### **Karambola**

Původ: Brazílie, Asie

Podlouhlá pěti nebo šesticípá hvězdice s hladkou slupkou je lehce nakyslá a voní jasmínem. Zralá je, když hrany začínají lehce hnědnout. Má hodně

vitamínu C, vápníku, železa a fosforu. Jí se přímo i se slupkou a zrníčky.

## **Papája**



*papája*

Původ: Brazílie, jižní Afrika, Austrálie

Její dužina má lososovou barvu, je sladká, šťavnatá a voní po čerstvých meruňkách. Černá zrníčka se nejí, jelikož pálí. Obsahuje především vitamíny B1, B2, C a provitamín A a významné množství vápníku. Enzym papain navíc podporuje trávení.

## **Nashi hruška**

Původ: Japonsko

Tvarem se podobá jablku, ale chutná jako šťavnatá sladká hruška. Má nízkou energetickou hodnotu, ale i malý obsah vitamínů.

## **Kiwano neboli „divoká okurka“**



*kiwano*

Původ: Afrika, ale pěstuje se už také v Itálii, Izraeli a na Novém Zélandu  
Bodlákový meloun je příbuzný s okurkou i melouny. Obsahuje rosolovitou, tmavozelenou dužinu s množstvím zrníček. Je bohaté na draslík a hořčík.

### **Kumkvat**

Původ: všechny oblasti, kde se pěstují citrusovníky

Patří mezi citrusové plody, které jsou žluté nebo oranžové. Připomínají miniaturní pomeranč o málo větší než oliva. Má sladkou jedlou kůru a šťavnatou, nakyslou dužinu. Je bohatý na vápník a vitamín C.

### **Liči čínské**

Původ: jižní Afrika, Čína, Indonésie, Madagaskar

Považuje se za ovoce, ale může se používat také jako ořechy. Pod tuhou, drsnou slupkou šarlatové barvy je malý oválný plod. Chutná lehce nahořkle a vůní připomíná růži nebo muškát. Uvnitř je malá, nepoživatelná pecka. Má

průměrný obsah vitamínu C a z minerálních látek obsahuje draslík, sodík a vápník.

## **Opuncie, kaktusový fík**



*mochyně*

Původ: Maroko, Izrael, Španělsko, Itálie, Brazílie, Kolumbie, Ekvádor  
Šťavnatá růžová dřevina má lehce kyselou, osvěžující chuť. Obsahuje hodně cukru, draslík, vápník, hořčík a fosfor, vitamíny skupiny B a hodně vitamínu C.

## **Mochyně, višně peruánská**

Původ: Afrika, Jižní Amerika

Malá zelenožlutá bobule v tenkém světle hnědém kalichu má sladkokyselou chuť podobnou ananasu. Je bohatá na vitamíny A, C a B, fosfor a železo.