magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 5. 2015 | tla

Sladkost, která prospívá

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sladkost,-ktera-prospiva__s10010x9111.html

Zřejmě nikdo nepochybuje o tom, že ovoce je důležitá součást zdravého jídelníčku. Jenže většina z nás v něm vidí i nepřítele v boji s přebytečnými špíčky či dokonce nadváhou, a tak se mu raději vyhýbá nebo ho dokonce jí s pocity provinění.

Jak tedy s ovocem naložit? Co je pravda a co zbytečná obava? Ať jsme objemnější či hubení, ovoce je důležitou součást naší stravy, i když oproti zelenině má i určitou energetickou hodnotu danou obsahem sacharidů. **„Někdy jich má až 20 procent a to už není málo,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Přesto vyřadit ho zcela z jídelníčku není vhodné. Jde jen o správný výběr a množství.

Proč ovoce jíst

Ovoce je výjimečné vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek, ale také vlákniny, zejména rozpustné, například pektinu, který pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, upravovat hladinu krevního cukru. **„Je v něm i široké spektrum fytochemikálií – biokativních látek. Jedná se například o antioxidačně působící karotenoidy, polyfenoly, fytosteroly, které mají schopnost snižovat hladinu cholesterolu,“** objasňuje dietoložka. Je jich celá řada a působí v komplexu, které je právě v ovoci. Pilulkou z lékárny nenahradit nejdou. Mají vliv jak na kardiovaskulární systém, chrání organizmus před změnami, jež mohou spustit nádorová onemocnění, Alzheimerovu chorobu, podporují imunitu. Dnešní životní styl je stresový, obklopuje nás řada škodlivin, o to více je třeba těchto látek přijímat.

Ovoce přispívá i hubnutí

Vláknina obsažená v ovoci napomáhá trávení a dokonce hraje roli i v samotné redukci hmotnosti. Upravuje totiž množství a konzistenci stolice, a tím zabraňuje zácpě. Je také prokázáno, že kromě jiného snižuje výskyt rakoviny tlustého střeva.

Zdroj draslíku

Ovoce je také bohatým zdrojem draslíku. Draslík pomáhá udržovat činnost srdce, svalů, snižuje krevní tlak. **„Navíc sodík a draslík jsou ‘kamarádi‘, každý na opačné straně. Jinými slovy, když hodně solím, což mému organismu prokazatelně škodí, měla bych mít dostatek draslíku, který vnitřní prostředí vyváží,“** dodává Karolína Hlavatá. Nedostatek draslíku se projevuje únavou, bolestí hlavy. Bohatým zdrojem draslíku jsou ořechy, které rovněž patří mezi ovoce. Ovocem je i avokádo. U ořechů a avokáda musíme počítat s vyšším obsahem tuků.

Výběr je velký

Pokud máme reálnou obavu ze sacharidů obsažených v ovoci, není třeba věšet

hlavu. Výběr je velký. Jsou druhy ovoce, například banány, hroznové víno, fíky, datle, meruňky, v nichž je obsah cukru vyšší. Velmi také záleží na stupni zralosti při sklizni či na odrůdě. Takových plodů si prostě dopřejeme menší porci a dáme si je jen občas. Naopak méně sladké, a tedy si jich můžeme dát víc, jsou například jahody či pomeranč.

Jak velké porce a kdy?

Nemáme-li redukční, ale běžný jídelníček, tak denně bychom měli sníst dvě až tři porce ovoce. **„Za porci se považuje menší banán, menší pomeranč, hrst hroznového vína nebo u menších plodů, jako jsou jahody, maliny, je to miska,“** doporučuje dietoložka.

Ideální je jíst ovoce spíše dopoledne, kdy potřebujeme dodat více energie a ještě máme před sebou také více pohybu. Nebo po cvičení, jízdě na kole, na bruslích. Pokud si ho dáme večer, musíme počítat s tím, že nás tolik nezasytí, jestliže ho nesníme velké množství, a to není cílem. **„Je proto vhodné ho zkombinovat třeba s jogurtem, ricottou, jáhly, pohankou a podobně,“** radí Karolína Hlavatá.

Pozor na freshe

Fresh džusy jsou dobré, ale zradou bývá, že si neuvědomíme, kolik třeba pomerančů jsme na pouhou sklenici natož litr vydrtili. **„Můžeme tak v dobré víře, že nám vitamínová bomba prospěje, přijmout příliš velké množství jednoduchých sacharidů. Když je zátěž sacharidy příliš vysoká, zvyšují se krevní tuky,“** varuje dietoložka. Ideální je naředit si fresh vodou a nebo by měla většinu džusu tvořit šťáva ze zeleniny.

I diabetici si mohou zamlsat

Sacharidů v ovoci se díky vláknině nemusí tolik obávat ani diabetici. Jelikož vláknina snižuje vstřebávání jednoduchých cukrů, má tak pozitivní vliv na zdravotní stav pacientů s cukrovkou. Samozřejmě by se diabetici měli vyhýbat velmi sladkým plodům, například broskvím či hroznovému vínu, protože cukry v tomto ovoci velmi rychle zvyšují glykémii. Vhodné jsou ale například borůvky a meloun, i když ten se řadí k zelenině. Obsahuje až 94 procent vody, vitamíny A, B, C, jód, vápník, draslík, železo a zinek a je v něm přírodní lehce stravitelný cukr. Také jablka, která obsahují zejména fruktózu, zvedají glykémii u diabetiků jen velmi málo. Přesto, nic se nesmí přehánět. Pokud sníme kilo jablek, nejen že to diabetikovi neprospěje, ale i zdraví člověk to brzy pozná na váze.

Multivitamíny ovoce nenahradí

Máte-li pocit, že se bez ovoce obejdete a dáte si raději multivitamín, pak to není dobrá volba. **„Tablety nikdy přírodní vitamíny nenahradí, jelikož tělo je mnohem hůře využívá. Žádný multivitamín nesplňuje celkovou komplexnost čerstvých plodů,“** dodává doktorka Karolína Hlavatá.

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