magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 21. 7. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Ovoce je důležité pro všechny. I při hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ovoce-je-dulezite-pro-vsechny.-I-pri-hubnuti__s10012x19775.html

Ovoce je vhodné pro děti i pro seniory, patří do jídelníčků hypertoniků a diabetiků, musí být součástí pokrmů štíhlých i obézních jedinců. Obsah cukrů je v různých druzích rozdílný, ale v přiměřeném množství je ovoce důležité i při redukci hmotnosti.

Ovoce ano - včetně slupky i semínka

Ovoce skrývá vitaminy a minerály v závislosti na druhu, je také **významným zdrojem vody**. Ovoce obsahuje více (avokádo) či méně (ostatní druhy ovoce)

tuků, ale spíše více než méně cukrů. Zejména se jedná o fruktózu, glukózu a sacharózu. Každý druh ovoce má odlišný glykemický index, který je určen množstvím monosacharidů, disacharidů i polysacharidů v plodu.

- **Energetická hodnota ovoce**, a tedy zejména množství cukru v něm, se také liší dle stupně zralosti.

Velmi zralé až přezrálé ovoce je potřeba při hubnutí jíst s opatrností. Zralé ovoce však může obsahovat vysoce aktivní antioxidační látky. Plody ovocných stromů a keříků obsahují i vlákninu, především tu rozpustnou ve formě pektinů. V průměru to jsou **3 g vlákniny na 100 g ovoce**. Významnou součástí ovoce jsou i často odstraňované slupky a semínka, která naopak obsahují vlákninu nerozpustnou, celulózu a lignin. Množství škrobu v ovoci se snižuje se stupněm zralosti, příkladem může být banán (méně zralý obsahuje více škrobu a je tedy chuťově méně sladký a jeho energetická hodnota je nižší).

Doporučené denní množství

- Ovoce lze jíst denně. Doporučená denní dávka je do 300 g/den.
- Snažíte-li se nějaké to kilo shodit, je lepší se držet porce kolem 200 g/den a k tomu přidat více zeleniny.

Spíše než na druhy se soustřeďte na formu

Při redukci hmotnosti **nemohou být doporučeny** smoothie nápoje a ovocné šťávy.

Stejně jako se vším, to nelze brát zcela striktně. Dodržíte-li doporučený denní příjem ovoce a doplníte jej případně též o zdroj bílkovin, jednou za čas si i takovou svačinu můžete dovolit. Při pití smoothie nápojů nejčastěji hrozí právě konzumace velkého množství ovoce, které by člověk **nebyl v kusové formě schopen sníst**, kdežto po jeho rozmixování vypije i půl kila ovoce najednou.

Pokud si ovoce odšťavníte, přicházíte o zdroj vlákniny. Při redukci hmotnosti také zacházejte opatrně s džemy a ovocnými kompoty, do nichž je často přidáván další cukr.

Druhy ovoce a hubnutí

Ideální je **ovoce střídat**, aby byla zajištěna pestrost vaší stravy. Druhy samozřejmě zařazujte dle sezóny a lokality. Exotické ovoce bývá nejlepší na dovolené, sami poznáte, že mívají jinou chuť, než na jakou jste zvyklí ze střední Evropy, přesto však i v našich podmínkách si je rozhodně jednou za čas dopřejte.

- Mezi **méně sladké ovoce** řadíme drobné ovoce jako jsou maliny, jahody či rybíz.

Mezi **nejsladší ovoce patří** datle, banány, fíky, hroznové víno, ananas, broskve, hrušky.

Ovoce raději než sladkost

Vzhledem k vysokému obsahu cukrů i ovoce dokáže zahnat chuť na sladké. Z ovoce si můžete také připravit **zdravý lehký dezert nebo zmrzlinu**.

V redukční dietě je pak vhodné dát si takto připravený dezert ke svačině a obohatit jej v ideálním případě o mléčný výrobek. Ten zajistí jak sytost, tak snížení glykemického indexu takové svačiny.

Pokud máte k dispozici velké množství ovoce, **raději jej zamrazte**, než abyste z něj neustále něco pekli. To by rozhodně k redukci hmotnosti nepřispělo. Chystáte-li se hubnout, nejezte ani kandované ovoce.

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