



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 5. 2. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Rok 2021 je vyhlášen mezinárodním rokem ovoce a zeleniny

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rok-2021-je-vyhlasen-mezinarodnim-rokem-ovoce-a-zeleniny__s10012x19914.html

Valné prohlášení OSN určilo rok 2021 mezinárodním rokem ovoce a zeleniny. Je to jedinečná příležitost, jak dostat do povědomí důležitost ovoce a zeleniny ve výživě člověka, potravinovou bezpečnost a zdraví.



- Záměrem bylo poukázat, jak ovoce a zelenina přispívají ke zlepšení výživy, pestrosti stravy, jaký mají dopad na společnost, ekonomiku a životní prostředí.
- Také na to, jak mohou přispět k udržitelnému rozvoji stejně tak jako **cíle udržitelného rozvoje OSN**.

Co chtějí zlepšit

- Měly by být **podpořeny programy**, jakými jsou stravovací plány, činnost školních zahrad, městských a příměstských zahrad, zdravá pracovní místa, plýtvání a ztráty potravin ve společnosti.

Zejména mladým lidem by mělo být umožněno **získávat znalosti a dovednosti** rozvíjející se **při produkci a posklizňové manipulaci**, zpracování, přípravě, marketingu a konzumaci ovoce a zeleniny.

Slova generálního ředitele FAO



Generální ředitel FAO (= hlavní orgán OSN pro výživu a zemědělství) popsál iniciativu jako unikátní příležitost ke zvýšení světového povědomí vlivu ovoce a zeleniny na zdraví.

Dále dodává, že celosvětově čelíme **zdravotní krizi**, a proto je obzvlášť vhodné podporovat **zdravé diety, které posílí náš imunitní systém.**

- Zdůraznil, že OSN chce dostat do povědomí **výživové a zdravotní výhody konzumování ovoce a zeleniny.**
- Upozorňuje na možnosti jejich **různorodosti**, vyvážené, zdravé diety a životní styl.
- Poukazuje na snížení množství vzniklého odpadu a ztrát, vzhledem k tomu, že se jedná o mimořádně rychle se kazící jídlo.

Proč konzumovat ovoce a zeleninu

Ovoce a zelenina je přidávána jako **první z potravin do jídelníčku kojenců** a měla by zůstat pravidelnou součástí jídelníčku po celý zbytek života.

- Obsahuje vlákninu, vitaminy, minerály a prospěšné fytochemikálie.

FAO a WHO doporučují sníst **minimálně 400 g ovoce a zeleniny denně** jako prevenci před chronickými onemocněními, jakými jsou rakovina, cukrovka, srdeční choroby a obezita. Stejně tak pomůže zajistit, aby nedošlo k nedostatku mikronutrientů. Pandemie covidu-19 zdůrazňuje vyvážení stravy a změnu ve stravování.

„K dosažení 400 g lépe 500 g/den stačí sníst **1 větší jablko, 1 papriku a kus okurky**. Kromě zařazování různých druhů ovoce a zeleniny, dbejte také na **barevnost na talíři**. V neposlední řadě se soustředte na obměnu přípravy, tzn., že jsou vítány i různé [úpravy ovoce a zeleniny](#) - syrová /blanšírování/, pečení/ restování/, vaření ve vodě či páře /dušení/, kvašení. Výjimečně ji ogrilujte či ji vyzkoušejte udit a ještě méně často osmažte. Smažíte-li ji, konzumujte k ní navíc i jinak upravenou zeleninu. Chybou není ani jejich **konzumace ve formě pyré či smoothie nápojů**, v tomto případě si však hlídejte snědený objem,“ radí nutriční terapeutka Kristina Šístková

Méně odpadu a ztrát



Sníží-li se odpad z ovoce a zeleniny, sníží se tím také skleníkový efekt. Emise, budou nižší, stejně tak jako nároky na vodu a půdní zdroje.

Až 50 % ovoce a zeleniny produkovaných v rozvojových zemích je ztraceno během zásobovacího řetězce mezi sklizní a spotřebou.

Produkce pomeranče může stát až 50 litrů vody. Ztráty ovoce a zeleniny tedy představují také plýtvání těchto zdrojů, jako je voda či půda.

- Velkým množstvím ovoce a zeleniny se též zbytečně **plýtvá kvůli jejich estetickým a fyzickým nepravidelnostem**, kdy takové kusy jsou vyhazovány.

Šetrné zpracování

Minimálně zpracované ovoce a zelenina jsou ty, které projdou pouze čištěním, tříděním, ořezáváním, krájením, loupáním, které neovlivní jejich kvalitu a čerstvost.

- Minimální zpracování zajistí také **zachování fyzických, chemických, senzorických a výživových vlastností.**

Podpora udržitelnosti

Cíle udržitelného rozvoje zdůrazňují, že je důležité pomáhat zvyšovat produkci, zlepšovat dostupnost, bezpečnost, [cenovou dostupnost a nestranný přístup k ovoci a zelenině](#). Podporovat ekonomiku, sociální udržitelnost a **udržitelnost životního prostředí.**

Šístková upozorňuje, že **zelenina i ovoce jsou vhodné pro všechny**. Pokud trpíte alergií či jiným onemocněním, kvůli kterému máte pocit, že nemůžete ovoce či zeleninu konzumovat, **vždy se najde nějaký druh**, který zařadit můžete. Zároveň pokud lékař doporučí konzumaci určitého druhu omezit, neznamená to, že ji musíte zcela vyřadit. Jen daného druhu nebudete jíst denně po kilech.

Copyright © 2024

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