

## Informační materiály

### Proč je důležité ovoce a zelenina

Vědecké práce ukazují, že konzumace alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny každý je významným přínosem pro naše zdraví. Přitom není tak těžké toho dosáhnout. Lidé, kteří jedli nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny denně, měli nejméně o 30% nižší riziko výskytu mozkové mrtvice ve srovnání s těmi, kteří konzumovali ovoce a zeleniny méně. Nejsilnější ochranný účinek proti mrtvici měla košťálová zelenina, která přitom patří mezi nejlevnější – čínské zelí, brokolice, růžičková kapusta, zelí, květák, listová zelenina, ale také například citrusové plody a šťávy z nich.

Co je tedy v ovoci a zelenině zdravého:

**Antioxidanty** – látky, které chrání buňky proti poškození volnými kyslíkovými radikály. Volné radikály vznikají, když tělo spaluje kyslík, který potřebuje ke své činnosti. Volné radikály způsobují oxidaci (poškození buněk), jež může vést ke zdravotním problémům jako je rakovina, cévní a srdeční nemoci, šedý zákal a zánět kloubů. Bohatými zdroji antioxidantů jsou jídla obsahující betakaroten a vitamíny C a E.

**Betakaroten** – barvivo obsažené v červených druzích zeleniny a ovoce, které se v těle přeměňuje na vitamin A. Je to jeden z antioxidantů, který může chránit proti rakovině a degenerativním procesům spojeným se stárnutím.

**Vláknina** – složka ovoce, zeleniny a obilí, kterou tělo není schopno strávit. Pomáhá při udržování správné činnosti střeva (zelí, mrkev, růžičková kapusta...).

**Foláty (kyselina listová a její soli)** – jeden ze skupiny vitaminů B, který je nepostradatelný při tvorbě nových zdravých buněk a snižuje riziko vrozených vad u těhotných žen (jahody, citrusové plody a šťáva z nich, listová zelenina, celozrnný chléb, fazole).

**Draslík** – minerál, který pomáhá při regulaci rovnováhy tekutin a minerálů uvnitř a vně tělních buněk a udržuje normální tlak krve a pomáhá při stazích svalstva (banány, pomeranče, rajská jablíčka, papriky, meruňky...).

**Vitamin A** – pomáhá při vidění potmě, podporuje růst buněk a chrání proti infekcím (játra, rybí tuk, vejce, mrkev, mléko obohacené vitaminem A...).

**Vitamin C (kyselina askorbová)** – pomáhá při růstu a udržování zdravého stavu tělních buněk, například v kostech, zubech, dásních, vazech a krevních cévách. Pomáhá také při odpovědi organismu na infekci a stres (citrusové plody, jahody, kiwi, melouny, papriky, brokolice, růžičková kapusta, brambory...).

Zdravotní přínosy ovoce a zeleniny

- nízký obsah kalorií, tuku a cholesterolu

- vysoký obsah vitaminů, minerálů a vlákniny
- strava s nízkým obsahem tuků, nasycených tuků a cholesterolu obsahující hodně ovoce a zeleniny a také celozrnného chleba a obilnin může snížit riziko srdečních chorob a nádorů

Jaké je potřebné množství – různá dietní doporučení (například v USA) doporučují 5–9 porcí ovoce a zeleniny denně. Porce ovoce nebo zeleniny představuje:

- 1 středně velký plod nebo 1/2 hrnku malých nebo pokrájených plodů
- 3/4 hrnku ovocné 100% šťávy
- 1/4 hrnku sušeného ovoce
- 1/2 hrnku syrové nebo vařené zeleniny
- 1 hrnek syrové listové zeleniny
- 1/2 hrnku vařených fazolí, čočky nebo hrachu

Ovoce a zelenina jsou odpradávná přirozenou složkou naší stravy. V současné době na ně bohužel ve svém jídelníčku často zapomínáme a vymlouváme se přitom na různé důvody, například na to, že jsou ovoce a zelenina drahé. To je jen částečná pravda, protože po celý rok můžeme na pultech obchodů nalézt různé druhy zeleniny a ovoce, které jsou cenově dostupné. Je to věc, nad kterou bychom se měli jistě zamyslet.

***Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.***

PDF dokument vytvořen 10–03–2004