

# Více zeleniny a ovoce v dietě zlepši zdraví

Ruprich,J. – Bischofová,S. – Pernicová,H. – Řehůřková,I. – Blahová,J. – Dofková,M.

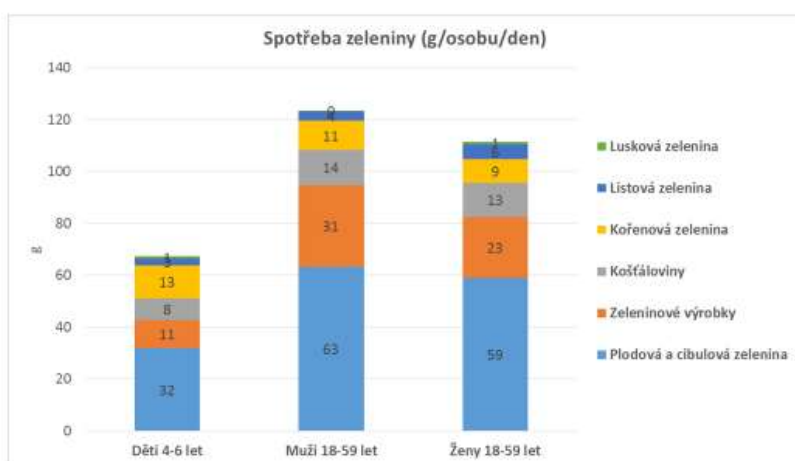
Jíst hodně zeleniny a ovoce je základním kamenem dobrého zdraví. Měli bychom denně konzumovat minimálně 400 g a více, zeleniny a ovoce v poměru 3 + 2. Bohužel je spotřeba zeleniny a ovoce nižší, skoro o polovinu doporučení. K čemu všemu přispívají? 1. udržují krevní tlak pod kontrolou; 2. udržují zdravou hladinu cholesterolu; 3. udržují tepny flexibilní; 4. chrání kosti; 5. udržují oči, mozek, trávicí systém a téměř všechny ostatní části těla „zdravé“.

## Zdravotní profil Česka není nejlepší, nejsou peníze na regulérní sběr nutričních dat

Zkusme si zopakovat fakta, se kterými pracují zdravotníci. Bohužel tahle země moc systémový zdravotnický výzkum v nutriční epidemiologii nepodporuje, i když o něm často hovoří („ale skutek utek“). Takže pracujeme se staršími daty. Přitom pandemie COVID-19 jasně ukázala, jak zásadní je výživa a vůbec životní styl v prevenci a průběhu onemocnění. Ve zdraví Češi v primární prevenci pokulhávají hodně za těmi lepšími, co se týče zdravotního profilu populace v Evropě<sup>1</sup>.

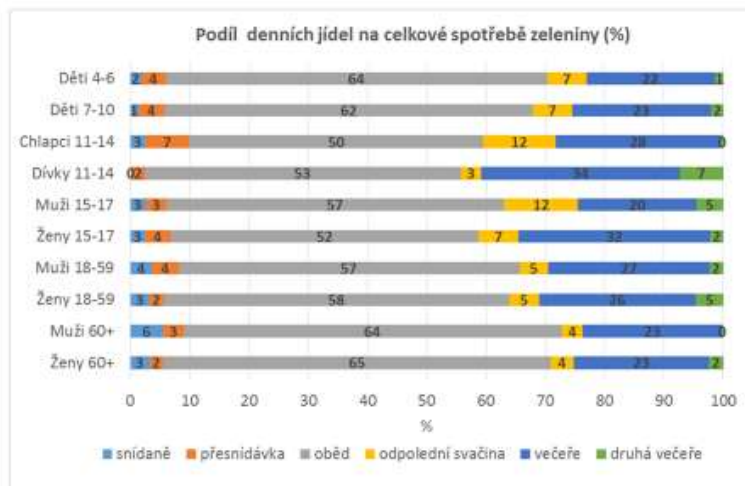
## Několik čísel v grafech o spotřebě zeleniny a ovoce v ČR

V roce 2018 byla v ČR spotřeba čerstvé zeleniny dle ČSÚ 87,1 kg/osobu/rok, tj. cca 240 g/den. Za stejný rok byla spotřeba čerstvého ovoce 86,1 kg/osobu/rok, tj. cca 236 g/den . Jedná se ale o propočít na hlavu zahrnující i kojence, malé děti (mající nízkou spotřebu), nebo naopak vegetariány (mající pravděpodobně vyšší spotřebu). Na přiložených grafech lze vyčíst spotřebu zeleniny a ovoce na osobu a den, podle věku a skupiny potravin (jak nakoupeno, data ze studie CZVP SZÚ SISP 04). Zajímavé je také znázornění podílu konzumace zeleniny a ovoce v průběhu obvyklého dne. Také je dobré vědět, kolik jíme zeleniny tepelně upravené a syrové, vzhledem k obsahu některých vitaminů.

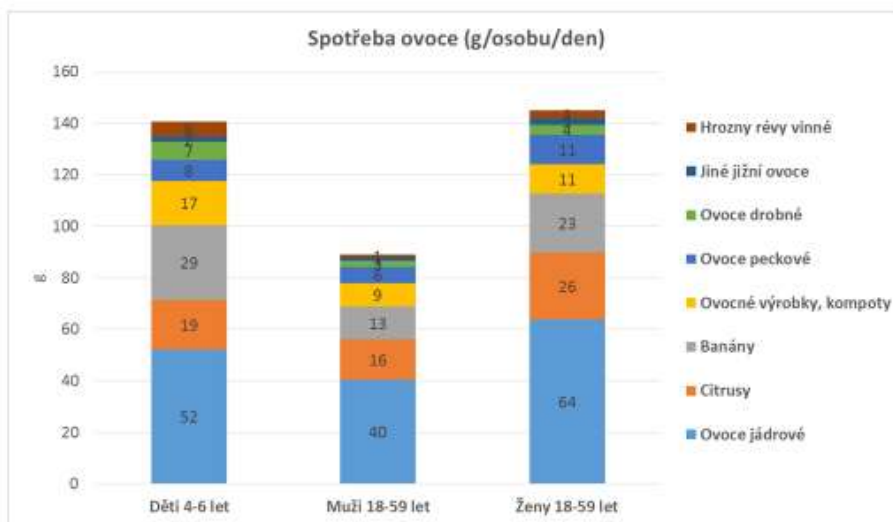


\* Spotřeba je vyjádřena jako jedlý podíl z „jak nakoupeno“.

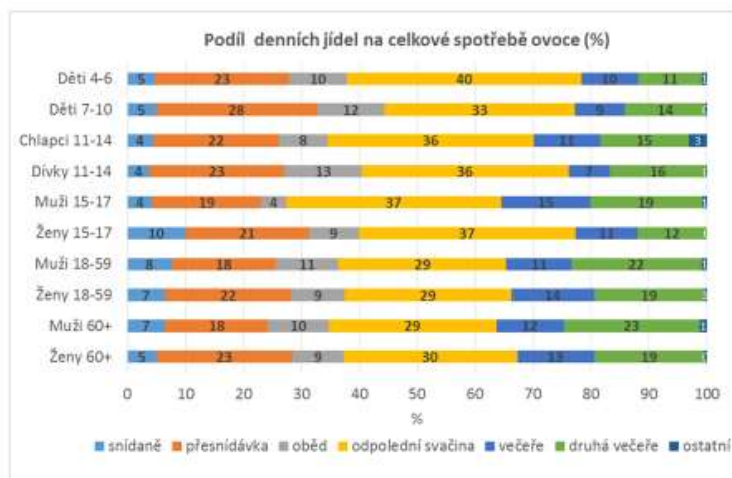
<sup>1</sup> [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2019\\_chp\\_cs\\_czech.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2019_chp_cs_czech.pdf)



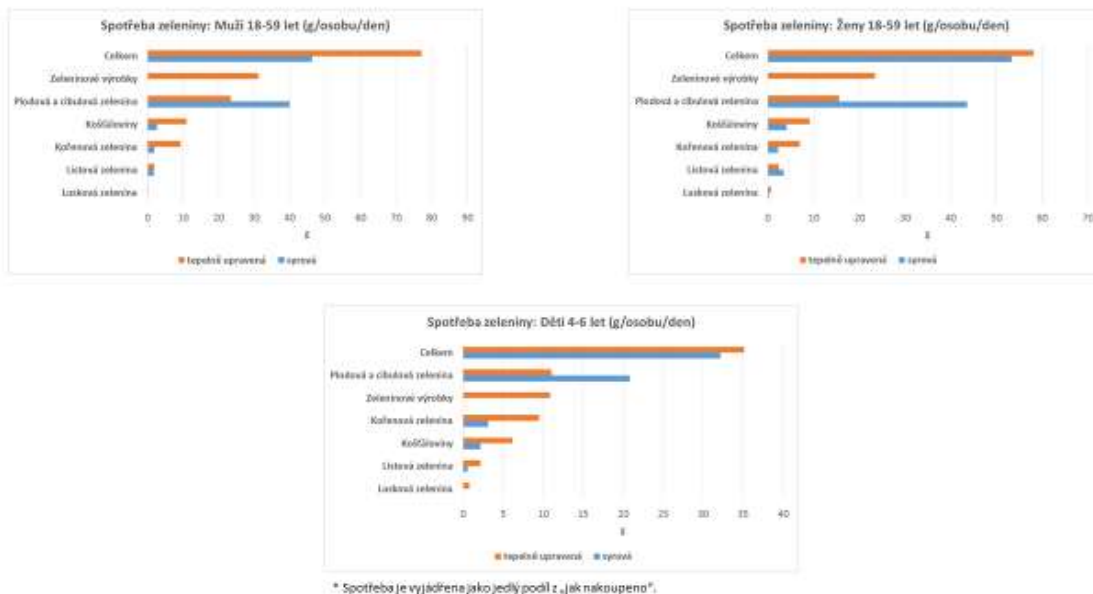
\* Pro výpočet byla použita data ve formátu „jak nakoupeno“.



\* Spotřeba je vyjádřena jako jedlý podíl z „jak nakoupeno“.



\* Pro výpočet byla použita data ve formátu „jak nakoupeno“.



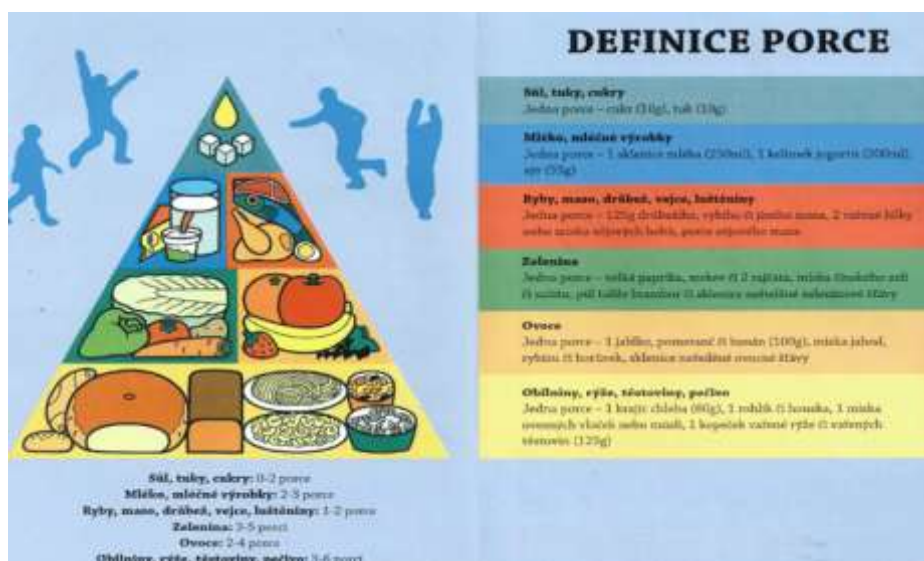
### Rady, jak zvýšit množství zeleniny a ovoce ve stravě

Mnozí z nás mají potíže s dodržováním pravidla konzumace pěti a více porcí zeleniny a ovoce denně, přičemž pět porcí je minimum! Proč? Jedním z důvodů může být dojem, že ovoce a zelenina jsou příliš drahé. Nemusí to tak být. V akcích lze nakoupit tyto potraviny za relativně přijatelné ceny. Další překážkou při konzumaci vyššího množství zeleniny a ovoce může být čas na přípravu, neznalost přípravy a staré stravovací návyky. Níže nabízíme několik rad, jak překážky překonat a vychutnat si nutričně velmi cenná jídla.

#### 1. Poznejte svoji nutriční potřebu

Doporučuje se konzumovat minimálně 2 hrníčky (100–150 ml) ovoce a 3 hrníčky zeleniny denně. To je přibližně 400–600 g za den. Více je lepší.

- Doporučení MZ ČR (2005)



Další doporučení naleznete zde:

- **Společnost pro výživu:**  
<https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatele-ceske-republiky/>
- **Fórum zdravé výživy:**  
<https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

## 2. Stanovte si cíle

Pokud jsou ovoce a zelenina ve vašem jídelníčku zastoupeny v nedostatečném množství (tj. méně jak 5x denně), zkuste každý den přidat jednu porci ovoce nebo zeleniny navíc. Když si na to zvyknete, přidejte další a další a pokračujte, až dosáhnete daného doporučení.

## 3. Buďte chytří

Jedním ze způsobů, jak přidat do vašeho jídelníčku další porci zeleniny, je použít jemně nastrohanou mrkev nebo cuketu třeba do omáček na těstoviny, do sekané, šťáv s dušeným masem atp. Na internetu je spousta receptů, jak využít zeleninu (a ovoce) do nejrůznějších „tradičních receptů“.



## 4. Zkuste něco nového

Unavuje vás jíst pořád jen jablka, banány a hrozny? Vyzkoušejte kiwi, mango, čerstvý ananas, meruňky, rybíz, borůvky, maliny nebo i některé z exotičtějších možností, které se běžně v obchodech nabízejí. Hlavně přes letní sezónu je nabídka sortimentu široká, a to včetně čerstvého ovoce a zeleniny i z tuzemské produkce. To je pozitivní i vzhledem k ekologické produkci, import často zatěžuje více životní prostředí.



### 5. Pravidelně zařazujte zeleninové saláty

Směs různé listové zeleniny podávané s kvalitním olivovým olejem, či ořechy, může být skvělým doplňkem odlehčeného obědu či večeře.



### 6. Udělejte si smoothie

Ovocné smoothie (s mlékem nebo jogurtem) nebo míchaný ovocno-zeleninový koktejl může být příjemným zpestřením v průběhu dne.



### 7. Přidejte kousky ovoce do jogurtu

Místo koupeného slazeného jogurtu si přimíchejte kousky ovoce do bílého jogurtu, nebo tvarohu.



### 8. Udělejte si zeleninové pomazánky

Zkuste přidat zeleninu do tvarohové nebo třeba cizrnové pomazánky (hummus). Vyzkoušet můžete i ochucené avokádo jako pomazánku s trochou tvarohu, nakrájených rajčat a cibulky. Skvělý je také vařený špenát jako dip. Může být použit také jako pomazánka s česnekem na čerstvou bagetu.



### 9. Vykročte ráno správnou nohou

Zkuste si ráno připravit vaječnou omeletu s rajčaty, paprikou, houbami a čerstvými bylinkami. Doplňte ji trochou salsy, probudíte vaše chuťové pohárky. Nebo si ráno dopřejte nedoslazované cereálie nebo ovesné vločky s hrstkou jahod, borůvek nebo sušeného ovoce.



### 10. Zkuste zeleninové šťávy

Sklenice 150-200 ml zeleninové šťávy s nízkým obsahem sodíku místo sladkých nápojů vám poskytne porci zeleniny. Zkuste třeba rajčatový džus a přidejte si do něj ještě doporučenou denní dávku rybího oleje z tresčích jater zbaveného rybího aroma a máte pokrytou i dávku cenných omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA) doplněnou navíc o vitamin A a D.



### 11. Vyzkoušejte šetrnou tepelnou úpravu zeleniny

Je vhodné zařazovat zeleninu i tepelně upravenou, proto nakrájejte cibuli, rajčata, papriku, cuketu, chřest, ředkvičky, česnek - vše, co máte po ruce. Orestujte ji na řepkovém nebo olivovém oleji a upravte „al dente“. Dokořte třeba vločkovou chilli paprikou, grilovacím kořením bez soli nebo přidejte jen bylinky jako třeba libeček, oregano, petrželku. Nakonec přidejte třeba směs oříšků s rozinkami a podle chuti dolad'te balzamikovým krémem. Samozřejmě můžete zeleninu i grilovat. Budete překvapeni její skvělou chutí.



### 12. Když nemáte čas zeleninu a ovoce připravit

Obchody dnes nabízejí stále širší výběr předpřipravených produktů – od hotových salátů, předvařené zeleniny (např. řepy) až po zmrazené míchané směsi. Proč ale i tento sortiment občas nevyužít, i když si asi připlatíme.



### 13. Zlepšete přirozenou chuť zeleniny

Ochuťte si zeleninu kořením (na trhu je velké množství směsí), sekanými ořechy, balzamikovým octem, olivovým olejem nebo speciálními ochucenými oleji. Výborný tip je přidat trochu nastrouhaného parmezánu nebo jiného výrazného sýra (kozí nebo ovčí). Oživí i nejjemnější zeleninu, třeba i syrové listové saláty. Výborná je kombinace s červenou řepou.



**Recept pro jarní inspiraci:** směs čerstvých lístků špenátu a milbuny nebo rukoly, strouhaná předvařená řepa, směs oříšků a rozinek, nakládaný červený zázvor, balkánský sýr, vločky chilli, citronová šťáva, olivový olej, balzamikový krém. Příloha – čerstvé pečivo, třeba žitná placka, teplá tortilla nebo i bez přílohy. Nápoj podle chuti, ale neslazený. Pro dospělé – zkuste třeba dobře vychlazené (2°C) ovocné víno z černého rybízu. Cena na porci cca 50 Kč.<sup>2</sup>

### 14. Mlsejte zdravě

Vyzkoušejte jakýkoli druh ovoce namočený v rozeřtáté kvalitní hořké čokoládě (60% a více %). Třeba jahody, mango nebo jablka. Co by mohlo být chutnější i pro děti? Kromě delikátního zákusku dostanete i látky, které podporují zdraví.



**Recept pro jarní inspiraci:** banány a jahody namáčené v čokoládě<sup>3</sup>

*S využitím informací „Harvard Medical School“ 16.6.2020*

<sup>2</sup> Zdroj: J.Ruprich 2020

<sup>3</sup> (<https://tasty.recipes/recipes/chocolate-covered-bananas-and-strawberries/>)