

## Objevte zmrazenou zeleninu a ovoce - přínos pro zdraví je zaručen

Ruprich, J., Bischofová, S., Dofková, M.

Čerstvá zelenina a ovoce jsou obvykle nutričně nejvíce hodnotné. Ale mražené produkty mohou být také skvělou alternativou. Mražené ovoce a zelenina mají podobný obsah vitaminů a dalších důležitých živin jako čerstvé výrobky. Vyzkoušejte každý týden kombinaci čerstvého a mraženého, abyste dosáhli rovnováhy mezi cenou, pohodlím a zdravím.

### Prevence chronických zánětů v těle - každý den alespoň 400 g zeleniny a ovoce

Kombinace čerstvé a mražené zeleniny a ovoce vám pomůže naplnit denní potřebu a podpořit tak své zdraví (detailněji viz aktualita „[Více zeleniny a ovoce v dietě zlepšuje zdraví](#)“). Minimální doporučený počet porcí je 5 (3 porce zeleniny a 2 porce ovoce) = alespoň 400 g na osobu a den. Čerstvé produkty jsou samozřejmě nejlepší. Nabízejí největší množství a rozmanitost živin. Ale jak čerstvé jsou vaše potraviny? V jakém stavu a za kolik je nakupujete, jak dlouho je pak doma skladujete? To vše hraje roli.

### Jak vybírat - pozor na přepravu a skladování čerstvé zeleniny a ovoce

Obsah sacharidů, bílkovin, vlákniny a minerálních látek se mezi čerstvou nebo mraženou zeleninou a ovocem příliš neliší. Tučky jsou jen v některých druzích, třeba avokádu. Vitaminy a další prospěšné látky z rostlin (fytonutrienty) se však mohou rozložit, pokud jsou nevhodně skladovány v obchodě nebo doma i ve vaší ledničce. Pokud si nekoupíte zeleninu a ovoce čerstvě sklizenou přímo od výrobce, může pak obsahovat daleko méně vitaminů a fytonutrientů, než si myslíte. Dobrou zprávou je, že mražená zelenina a ovoce má také dostatek živin. Při výběru mezi čerstvým a mraženým musíte, především v zimním a jarním období, zvážit cenu, výživovou hodnotu, ale i jejich dostupnost. Mražená zelenina a ovoce je zdravou alternativou k čerstvému.

### Jezte denně různé druhy zeleniny a ovoce

Je dobré si uvědomit, že tělo potřebuje pro zdraví poměrně malé množství základních živin. Pokud jíte denně různé druhy ovoce a zeleniny, je vysoká pravděpodobnost, že tělo dostane to, co potřebuje. A je poměrně jedno, zda si koupíte čerstvé, zmrazené nebo kombinaci obou těchto typů potravin.

### Jaký je rozdíl mezi čerstvou a zmrazenou potravinou

Čerstvé produkty mohou během skladování nebo vaření ztratit polovinu i více vitaminů a fytonutrientů. Při mrazení se ztratí méně vitaminů A a E rozpustných v tucích ve srovnání s vitaminy rozpustnými ve vodě, jako je např. vitamin C. Mražené produkty mohou obsahovat více vitaminů a fytonutrientů, než několik dnů staré „čerstvé potraviny“. Je potřeba si uvědomit, že i nevhodná kulinární úprava, rozmrazení, vaření mohou také podstatně snížit obsah cenných látek.

### Co je vlastně čerstvé

Každému je zřejmé, že zvadlý listový salát a scvrklé papriky nejsou vzorem čerstvosti. Ideální by byl nákup na ranním trhu od farmářů, ale takový zdroj není často dostupný. I potraviny, které v obchodě vypadají svěže a nepoškozené, mohly být sklizeny nezralé, aby se daly přepravovat a skladovat delší dobu a zákazníkům byly dodány s minimálním poškozením. Takový proces je ale problematický z hlediska obsahu živin ve srovnání s přirozeně dozrálou zeleninou a ovocem. Kupříkladu přítomné vitaminy skupiny B a C jsou vysoce citlivé na teplo, světlo a působení kyslíku. Například mrkev může během týdne skladování v chladu ztratit téměř 80 % svého vitamínu C.

## Alternativy k čerstvým produktům

Pro přípravu mražené zeleniny a ovoce se sklízí zralé plody, většinou se krátce blanšírují a zmrazí se ihned po sklizni. To pomáhá zachovat nutriční hodnotu. Někdy dokonce mohou být mražené produkty při balení obohaceny vitamínem C, aby se zabránilo jejich hnědnutí (brání oxidaci kyslíkem). Nakonec taková potravina může obsahovat i více tohoto vitamínu, než kolik získáte z čerstvých produktů.

Konzervy představují méně šetrné zpracování. Používá se vysoká teplota jako doma při přípravě kompotů nebo sterilované zeleniny. Potravina je při zpracování obvykle ideálně zralá. U řady konzervovaných zelenin se však přidává jako konzervační přísada sůl a u ovoce se přidává vyšší množství cukru, případně jiné konzervanty (např. kys. sorbová). Při zpracování ovoce se mohou plody loupát, což snižuje obsah minerálních látek. Také do nálevu, který často spotřebitel nekonzumuje, se vyluhují některé cenné nutriční látky.

## Srovnání lednových cen vybraných druhů zeleniny a ovoce

Jak lze vidět na příkladech níže, zelenina a ovoce v zamraženém stavu (a s obdobnou nutriční hodnotou jako čerstvě utržený produkt, jak bylo popsáno výše) může mít mimo sezónu i podstatně levnější variantou než dražší dovozové „čerstvé“ produkty. Mražené produkty jsou teď v lednu o 12 – 96 % levnější (nejdražší jsou teď čerstvé fazolky a hrášek; pozn. ceny z internetu).

**BROKOLICE**



Čerstvá brokolice 24,90 Kč / 500 g  
**49,80 Kč / kg**



Mražená brokolice 19,90 Kč / 450 g  
**44,22 Kč / kg**

Zdroj: Tesco – online nákupy, 14.1.2021

**KUKUŘICE CUKROVÁ**



Kukuřice předvařená 39,90 Kč / 400 g  
**99,75 Kč / kg**



Mražená kukuřice 24,90 Kč / 450 g  
**55,33 Kč / kg**

Zdroj: Tesco – online nákupy, 14.1.2021

## FAZOLOVÉ LUSKY



Mražená fazolka 14,90 Kč / 450 g  
33,11 Kč / kg

## HRÁŠEK



Mražený hrášek 18,90 Kč / 450 g  
42,00 Kč / kg

Zdroj: Tesco – online nákupy, 14.1.2021

## JAHODY



Čerstvé jahody 49,90 Kč / 250 g  
199,60 Kč / kg



Mražené jahody 41,90 Kč / 450 g  
93,11 Kč / kg

Zdroj: Tesco – online nákupy, 14.1.2021

## BORŮVKY



Čerstvé borůvky 39,90 Kč / 125 g  
319,20 Kč / kg



Mražené borůvky 62,90 Kč / 450 g  
139,78 Kč / kg

Zdroj: Tesco – online nákupy, 14.1.2021

### **Co vlastně jíst**

Lidé si vybírají potraviny podle mnoha faktorů. Chuťová preference, cena a pohodlná příprava může převyšovat nutriční hodnotu. Není však pochyb o tom, že pokud jde o chuť a nutriční kvalitu, vítězí čerstvé místní produkty. Celá, nezpracovaná rostlinná strava je základem každé zdravé výživy. Na druhou stranu, pokud nejsou čerstvé produkty dostupné např. mimo sezónu, jsou náročné na zpracování nebo nad finanční rámec spotřebitele, nabízejí i zmrazené produkty dostatek živin. Když všechno ostatní selže, ani konzervovaná zelenina, pokud neobsahuje příliš mnoho soli, nikomu neublíží.

Využit zdroj: Harvard Medical School, 2014 a 2021