

## ZDRAVIE A KRÁSA SA SKRÝVA V OVOCÍ A ZELENINE



**OVOCIE** a **ZELENINA** majú výnimočné kvalitu a vo výžive nenahraditeľné postavenie. Výnimočnosť je v nízkej energetickej, ale vysokej biologickej hodnote. Sú hlavným a najbohatším zdrojom takmer všetkých ochranných, bioaktívnych látok - vitamínov, minerálov, flavonoidov, enzýmov, vlákniny. Sú to živiny ktoré zvyšujú imunitu, uplatňujú sa v prevencii civilizčných ochorení Deficit týchto nutrientov sa prejaví jednak aktuálne a tiež v neskoršom veku vyšším rizikom a skorším nástupom chronických civilizčných ochorení .

### Aké živiny obsahujú?

**Vitamín C** stimuluje činnosť imunitných ochranných systémov, aktivuje detoxikačné procesy, podporuje hojenie rán, zasahuje do tvorby hormónov, zlepšuje vstrebávanie železa, je potrebný pri premene cholesterolu na žlčové kyseliny, významný antioxidant



**Betakarotén, karotenoidy, vitamín A** sú účinné antioxidanty, inaktivujú voľné kyslíkové radikály, tlmia proces predčasného starnutia, vrátane starnutia kože.

**Vitamíny skupiny B** regulujú a podporujú metabolické pochody, nervový systém, imunitný systém, využiteľnosť železa, tvorbu erytrocytov, zvyšujú duševnú výkonnosť, potláčajú stres..



**Vitamín K** – aktivácia 7 faktorov zapojených do zrážania krvi, mineralizácia kostného tkaniva, rast kostí

**Vitamín E** označovaný ako antioxidant, protirakovinový, protizápalový a antitrombotický efekt, stimulácia imunity



**Minerálne látky, stopové prvky** - horčík, draslík, vápnik, fosfor, železo, síra, zinok, meď, jód a iné – nenahraditeľná súčasť telesných tekutín, enzýmov, biochemických procesov

**Flavonoidy** slúžia ako prevencia voľnoradikálových ochorení srdcovo-cievnych, kde tlmia tvorbu rizikového cholesterolu, znižujú zrážanie krvi a vznik krvných zrazenín, rozširujú cievy a zlepšujú prietok a zásobovanie srdcového svalu, znižujú krvný tlak. Preventívne pôsobia pri vzniku nádorových procesov zažívacieho traktu, hrubého čreva a konečníka, brzdia rast nádorových buniek, účinné sú pri vírusových a bakteriálnych ochoreniach **Dnes je známych takmer 4000 druhov, ale v nutričnej prevencii sa uplatňujú len niektoré, napr. kvercetín v jablkách a cibuli, alicín v cesnaku, katechíny v zelenom čaji, v propolise, v citrusoch hesperidín a naringenín, v sóji genisteín, daidazín atď.** Pôsobia synergicky s vitamínmi, čím sa ich ochranný efekt znásobuje.



**Vláknina** – prevencia obezity, znižuje rezorpciu tukov a zvyšuje vylučovanie metabolitov, má funkciu čističa, zabezpečuje vyprázdňovanie, podporuje rast pozitívnej črevnej flóry, organická voda má významné močopudné účinky.

**Antioxidanty** sa zapájajú do prevencie srdcovocievnych a nádorových ochorení, brzdia proces starnutia, chránia kožu, oči, vlasy.

**Enzýmy** sú katalyzátory biochemických reakcií, majú zásaditý účinok, tlmia prekyslenie organizmu

**Triesloviny** majú antibakteriálne, antivírusové a protizápalové účinky, chránia pred črevnými parazitmi.



## Pred čím nás chránia?



- **znížená imunita**
- **obezita, zápcha, hemoroidy, poruchy trávenia, divertikulóza, zápalové ochorenia**
- **civilizačné ochorenia – cukrovka, vysoká hladina cholesterolu a tukov, ateroskleróza, ischemická choroba srdca, infarkt myokardu, mozgová príhoda**
- **onkologické ochorenia**
- **dna**

## Koľko denne?

Preventívne úlohy u dospelého zabezpečí denná konzumácia 400-500g ovocia a zeleniny prevažne v surovom stave, kedy sú všetky uvedené živiny plne funkčné. U detí sa odporúča 5 porcií ovocia a 5 porcií zeleniny denne, pričom za porciu sa považuje množstvo ktoré sa dieťaťu zmestí do dlane, alebo 100g na 10 kg telesnej hmotnosti.



## Čerstvá či mrazená?



Samozrejme že čerstvá, prirodzene dozretá zelenina konzumovaná hneď po zbere, má obsah vitamínov, minerálnych látok, enzýmov a iných biologicky aktívnych nutrientov najviac. Dlhodobým skladovaním napr. obsah vitamínu C významne klesá, a preto kvalitne zamrazená zelenina hneď po zbere, môže mať obsah tohto dôležitého antioxidantu vyšší ako zle uskladnená a nekvalitne tepelne upravená hoci „čerstvá“ zelenina. V jedálnom lístku môžeme preto denne kombinovať konzum tak čerstvej, ako aj zmrazenej a vhodne upravenej zeleniny.



## Straty vitamínov pri kuchynskej úprave

- Vitamín C
  - ✓ oxidácia – 30 - 45%
  - ✓ vylúhovanie – 50%
  - ✓ dusenie, varenie, vyprážanie – 20-40-60%
  - ✓ hlboké mrazenie 15%
  - ✓ pri rozmrazení - 60% preto pred úpravou nerozmrazovať!
  - ✓ sušenie 10 - 40%
- Vitamíny B – 15-50%
- B9 kyselina listová – 50-90%
- B12 – 10-15%
- Vitamín A - karotény – 10%



## Buďte trpezliví a buďte vzorom :-)

Dospelý človek si na novú potravinu zvykne po 5 pokusoch, avšak u detí musíme byť trpezlivejší a potrebujeme 10-15 pokusov kým si dieťa niečo nové obľúbi. Ponúkame mu produkty v inej forme - miešané šaláty, smoothie. Takže predovšetkým trpezlivosť a hlavne ísť príkladom, pretože hlavne rodičia sú pre svoje deti vzorom v životnom štýle a tiež výžive.