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 civilizačných ochorení Deficit týchto nutrientov sa prejaví jednak aktuálne a tiež v neskoršom veku vyšším rizikom a skorším nástupom chronických civilizačných 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.