

Mýty o ovoci a zelenině

Málokteré potraviny vnímá společnost tak pozitivně jako ovoce a zeleninu. Nicméně krajními názory na konzumaci ovoce a zeleniny jsou buď její nekritické obdivování ve smyslu „jezte jenom zeleninu“ či opačného přístupu „zelenina je pro králíky“. Pravda, tak jak to už často bývá, leží někde uprostřed. Ovoce i zelenina dozajista patří do našeho jídelníčku a mnozí z nás by měli konzumaci spíše navýšit. Vždy mějme ale na paměti, že základem správné výživy je vyvážená strava. Ovoce a zelenina má obecně vysoký obsah vody a její energetická hodnota tak zpravidla bývá nižší než u ostatních potravin. Velkým benefitem je přítomnost celé řady biologicky aktivních látek, které často mají pozitivní účinek na lidské zdraví. Je proto žádoucí ovoce a zeleninu zařadit do našeho jídelníčku. V souvislosti s konzumací ovoce a zeleniny se často v médiích objevují články objasňující mýty a polopravdy.

V této sekci se nevěnujeme pouze vyvracení mýtů o ovoci a zelenině, ale přinášíme i odborně podložené informace k často kladeným otázkám ze strany veřejnosti.

Potřebuji snížit svoji hmotnost, mám konzumovat hodně ovoce a zeleniny?

Ovoce a zelenina jsou charakteristické vysokým obsahem vody, a tedy v porovnání s ostatními potravinami obecně nižším obsahem základních živin. Zatímco pro zeleninu je typická nízká energetická hodnota, u ovoce je obsah energeticky bohatých složek, zejména sacharidů, vyšší. Anomálií je v tomto případě avokádo, které obsahuje hodně lipidů. Základní složení několika druhů ovoce a zeleniny je uvedeno v následující tabulce:

Ovoce	Voda (%)	Cukry (g/100g)	Bílkoviny(g/100g)
Jablko	86	12,0	0,3
Avokádo	79	5,9	1,5
Banán	75	20,0	1,2
Pomeranč	87	10,6	1,0
Meloun	93	8,0	1,0
Okurka	94	2,2	1,0
Zelí	89	3,3	2,4
Mrkev	90	6,5	1,3
Květák	88	2,5	2,6

Zejména v případě ovoce je tedy nutné jeho příjem započítat do celkové energetické bilance. Zvláštní zřetel je vhodné klást na konzumaci ovocných šťáv, sirupů a podobných výrobků. Zvýšený příjem ovoce a zejména zeleniny lze ale při snaze o snížení hmotnosti doporučit.

Ovoce a zelenina obsahují jen zdraví prospěšné látky

Ovoce a zelenina obsahují celou řadu látek se specifickými účinky na zdraví konzumenta, a to jak pozitivními, tak i negativními. Mezi složky s pozitivním účinkem na zdraví patří například vitaminy, karotenoidy (lykopen) apod. Látky s negativním účinkem na zdraví jsou např. steroidní glykoalkaloidy (solanin v bramborách), sloučeniny vážící minerální látky (kyselina šťavelová ve špenátu) apod. Nežádoucí účinky látek s negativním účinkem na zdraví se ale u zdravého člověka projevují až při vysokém příjmu, při běžné konzumaci jednoznačně převažují pozitiva nad negativy.

Konzervaci se všechny zdraví prospěšné látky zničí

Vysoká biologická hodnota je charakteristická pro ovoce a zeleninu v čerstvém, syrovém stavu. Opracováním stejně jako dlouhodobým skladováním obsah výživově a senzoryicky významných složek klesá. Asi nejvíce je s konzumací ovoce a zeleniny spojován vitamin C. Nejvyšší obsah vitaminu C má čerstvé ovoce a zelenina, zpracování vždy znamená ztráty tohoto vitaminu. Obsah vitaminu C je velmi závislý na odrůdě, způsobu pěstování, agrotechnických zákrocích aj. Absolutně nejvyšší obsah vitaminu C je v acerole (malgipie) kde obsah vitaminu C činí v jedlém podílu 17-46 g/kg. Z hlediska příjmu tohoto vitaminu, ovšem nejsou tolik významné ovocné druhy s vysokým obsahem vitaminu C, jako šípky, rybíz apod., ale ovoce či zelenina konzumované ve větších objemech (zelí, brambory). Vitamin C patří k nejméně stálým vitaminům, k jeho ztrátám dochází zejména výluhem a oxidací.

Mýtus – Brambory obsahují hodně tuku

Jak je to ve skutečnosti?

jako takové obsahují tuku velmi málo (asi 0,1 %), vysoký obsah tuku se nachází ve smažených výrobcích z brambor (obsah tuku cca 40 %), které by měly být tedy konzumovány opravdu jako pochutina a ne jako základ stravy, tak jak to často vidáme třeba u školou povinných dětí.

Mýtus – Špenát obsahuje hodně železa

Špenát je opravdu bohatým zdrojem železa (1,3 – 7,7 mg /100 g), jeho obsah se ale zásadně neliší od některých dalších druhů zeleniny např.: brambory: 0,1 -1,5 mg/100 g, mrkev: 0,3 – 4,8 mg/100g.

Mýtus – Voskované ovoce je nebezpečné

Voskování ovoce se provádí za účelem snížení ztráty vody odparem a prodloužení čerstvosti ovoce. Dalším důvodem jsou i estetické důvody. Používané vosky jsou schválené a zdraví neškodné. Voskové látky se na povrchu některých odrůd ovoce vyskytují i zcela přirozeně.

Je biozelenina zdravější?

V tomto případě se jedná o velice složitou otázku. Z hlediska obsahu základních složek není obecně bioprodukce lepší, ale je spíše srovnatelná s konvenční produkcí. Bioprodukce by měla (to že se tomu občas neděje, lze přičíst spíše na vrub nepoctivcům) obsahovat nižší hodnoty reziduí látek na ochranu rostlin (pesticidů). Naopak lze předpokládat, že bude bioprodukce (právě díky omezenému používání agrochemikálií) více náchylná na přítomnost např. mykotoxinů. Podle současného stavu poznání nelze tedy bioprodukcí

jednoznačně prohlásit za kvalitnější. Jinou otázkou ovšem zůstává problematika šetrnosti jednotlivých zemědělských systémů k přírodě, krajině apod.

Konzervované ovoce a zelenina mají více zdravích prospěšných látek než čerstvé. Je to pravda?

Každý konzervační zákrok představuje prakticky vždy ztrátu nutričně cenných látek. Ke ztrátám dochází zejména díky loupání a tepelným operacím (pasterace, sterilace, sušení). Výrobci se snaží tyto ztráty správnou výrobní praxí minimalizovat, ale vždy musíme s úbytkem nutričně cenných látek počítat. Z hlediska použitého konzervačního zákroku patří k nejšetrnějšímu mrazení. Mezi nejméně šetrné pak sušení a sterilace. Mýtus vznikl pravděpodobně díky lykopenu, který se působení teploty při konzervačním zákroku mění na jiný isomer, který je pro organismus lépe stravitelný. Jedná se ale spíše o raritu než pravidlo.

