

PĚT PORCÍ ZELENINY

Doporučení jíst pětkrát denně zeleninu a ovoce jste určitě slyšeli mnohokrát. Co to ale přesně znamená a kolik je jedna porce? A jak zeleninu v praktickém životě do jídelníčku dostat?

TEXT: VÁCLAVA KUNOVÁ

Lidé, kteří jedí více zeleniny, tedy něco kolem 400 gramů denně, mají nižší riziko srdečně-cévních onemocnění. Prokazují to studie, a nejen to. Ukazuje se, že vyšší spotřeba zeleniny může být tím, co pozitivně ovlivní i délku života. Příčin je několik. Zelenina je obecně bohatá na vlákninu, má nízkou energetickou hodnotu, málo cukru a sodíku, ale zato hodně vody a minerálních látek. Obsah vody se pohybuje mezi 84 a 95 %, zelenina tak patří mezi složky zajišťující přirozenou a velmi efektivní hydrataci. Voda v zelenině je navíc doprovázena více či méně silnými antioxidanty. Nejde jen o vitamin C nebo karoteny, ale také o flavonoidní látky, které často zelenině propůjčují intenzivní zbarvení. Tyto látky jsou schopné odstraňovat průběžně z organismu škodlivé částice nazývané volné radikály. Vyšší hladiny antioxidantů v krvi se příznivě projeví na zdraví, ale i na vzhledu. Pleť vypadá mladší, zdravější.

SOUČÁST KAŽDÉHO JÍDLA

Abyste získali všechny tyto benefity, měli byste každý den sníst 400 gramů zeleniny v pěti porcích. To je asi 80 gramů zeleniny na porci, což pro představu znamená jedno středně velké rajče, třetinu salátové okurky nebo pětinu brokolice. Je vynikající, pokud se vám povede sníst jednu porci zeleniny už k snídani. Pro začátek dne se nejlépe hodí syrová: dejte si třetinu čtvrtkilového balení cherry rajčat nebo pět větších ředkviček, případně třetinu červené papriky a máte jednu porci zeleniny splněnou.

Na svačinu je dobré zařadit ovoce, toho byste za den měli sníst 200 gramů (do zmíněných pěti porcí se tedy nepočítá). Zkombinujte bílý jogurt či tvaroh s jedním banánem nebo vaničkou čerstvých malin, případně borůvek nebo snězte jedno jablko a k němu třeba tvrdý sýr.

K obědu si zase dejte zeleninu, tentokrát tepelně upravenou. Orestujte půlku menšího porčku, doplňte kuřecím masem, uvařte rýži, dochuťte trochou sójové omáčky a dracenými arašidy a máte zdravý oběd s porcí zeleniny hotový během 15 minut. Odpoledne si dejte kousek ovoce, pokud jste to nestihli dopoledne, a už vám chybí jen dvě porce zeleniny. Není nic jednoduššího než si k večeři připravit salát. I kdyby vás nenapadlo nic originálnějšího, zachráníte svůj denní příjem zeleniny kombinací rajčete, okurky, papriky a cibule. K tomu přidejte tuňáka nebo feta sýr a snadno sníte čtvrt kila zeleniny, aniž byste si to uvědomili. Pokud víte, že jste nestihli svoji pravidelnou porci k snídani, u večeře máte možnost přidat a sníst salát o hmotnosti vyšší, třeba 300 nebo 400 gramů.

Zároveň je však třeba připomenout, že extrémismus škodí. Řeč je o lidech, kteří si ze zeleniny a ovoce vytvoří stravovací styl a nic jiného



si do své výživy nepustí. Vzpomeňme na vlnu raw stravování, která se před pár lety přehnalá i přes naše území. Možná jste si sami všimli, že raw vegani zrovna moc mladě a zdravě nevypadají, on se totiž efekt vyšší konzumace zeleniny příznivě projeví jen při celkově správně vyváženém jídelníčku. Striktním raw veganům chybějí hlavně kvalitní bílkoviny a železo. Proto vypadají povadle a velmi bledě.

JAK JI NEJLÉPE JÍST?

Zelenina je zásadní při hubnutí, protože dodává pokrmu na objemu. Ideální je, když ji použijete jako základ pro oběd nebo večeři a přidáte k ní kvalitní zdroj bílkovin (ryby, maso, tofu, luštěniny, vejce) a množství přílohy regulujete podle rychlosti hubnutí. Nemáte pocit ošizení a můžete vytvářet nekonečné chuťové varianty. A jak ji nejlépe jíst?

Čerstvá zelenina. Je považována za nejzdravější a ideální je, pokud jde o výpěstek lokálních farmářů nebo dokonce váš ze zahrady. Zelenina z obchodu je samozřejmě také v pořádku, ale počítejte s tím, že skladováním obsah některých živin klesá. Vláknina, a tedy příznivý efekt na kvalitu střevní mikrobioty ovšem přetrvává.

Mražená. Zatímco se zelenina určená ke skladování sklízí před dosažením optimálního stupně zralosti, druhy určené k mražení až ve zralosti optimální. Před samotným mražením ale probíhá blanširování, což s sebou přináší jisté ztráty. Ve výsledku však může být obsah některých živin v mražené zelenině srovnatelný se zeleninou čerstvou.

Konzervovaná. Kromě ztráty živin vzniklé konzervováním musíte počítat s vyšším obsahem soli v těchto produktech, někdy dokonce i s přísadkou cukru. Konzervovaná zelenina by tak měla být spíše na okraji našeho zájmu.

Fermentovaná. Zelí, květák, řepa, okurky a další druhy zeleniny lze zkvasit, tedy fermentovat. Zelenina tím získá další benefity, jakými jsou příznivě působící bakterie. Ty společně s vlákninou v zelenině mohou opravdu významně obohatit jídelníček a rozšířit jeho chuťovou pestrost. Jediným problémem fermentované zeleniny může být opět vyšší obsah soli.

Džusy a šťávy. Doba největší popularity zeleninových šťáv už trochu opadá a je to dobře. Zeleninu, kterou proženeme odšťavňovačem, totiž zbavíme cenné vlákniny, které v jídelníčku téměř nikdy nemáme dostatek. Pokud už ze zeleniny chceme vytvářet tekutou formu, měli bychom dát přednost rozmixování celých kusů, tedy včetně vlákniny. ● ona@mfndnes.cz

Autorka je lékařka, která se specializuje na výživu a hubnutí. Přednáší, sestavuje recepty, píše vlastní kuchařky a články na webu rozumnehubnutí.cz

DENNÍ DÁVKA VITAMINŮ

- ▶ 1 porce zeleniny = 80 g
- ▶ Listová zelenina je velmi objemná: 80 g tedy odpovídá šálku nebo misce o objemu 250 ml. Surová zelenina neobsahující žádnou listovou odpovídá polovině šálku, tedy objemu 125 ml. Vařená zelenina = 125 ml. Zeleninový džus = 125 ml.
- ▶ Mezi porce zeleniny se nepočítají brambory.

JAK JÍST VÍCE ZELENINY

- ▶ Připravujte si zeleninové polévky typu minestrone nebo zeleninové krémy.
- ▶ Přidejte zeleninu do masové sekané (hrášek, strouhaná mrkev).
- ▶ Vyzkoušejte květákovou „rýži“, pizza „těsto“ z květáku, celý pečený květák nebo „steak“ z květáku.
- ▶ Zkuste část těstovin nahradit zeleninou, např. zeleninové lasagne s cuketou nebo líllem, do špaget přidejte pečenou špagetovou dýni.
- ▶ Vyzkoušejte spiralizér na cukety, dýně, nebo mrkev.
- ▶ Přidávejte zeleninu do omáček.