

## Ovocie vo výžive



Ovocím sa označujú jedlé plody rôznych kultúrnych alebo divoko rastúcich drevín a bylín. Pre ovocie je charakteristická sladká chuť a je často konzumované v neupravenom stave. Medzi kvalitatívne parametre ovocia patria: zrelosť, farba, veľkosť a tvar, mechanické poškodenie, napadnutie hubovitými chorobami a plesňami, poškodenie chladom, nedostatočná výživa a klimatické vplyvy. Kvalitu ovocia je možné ovplyvniť spôsobom skladovania, prepravy a samotnými podmienkami predaja. V prípade zavlažovania, hnojenia a ochrany proti škodcom musí byť dodržiavaná správna výrobná prax.

### Čo ovocie obsahuje?

Pre ovocie je charakteristický vysoký obsah vody a nižší obsah základných živín, a až na niektoré výnimky aj nízkym energetickým obsahom. Vyšší obsah sacharidov je typický pre hrozno, dľaťle a figy, tuky sú charakteristické pre avokádo alebo škrupinové ovocie. Dôležitou súčasťou ovocia sú vitamíny, minerálne látky a ďalšie látky (napríklad antioxidanty), ktoré ochraňujú organizmus proti niektorým chorobám. Jednoduché cukry, prchavé silice a rôzne organické kyseliny dávajú jednotlivým druhom ovocia špeciálnu chuť a vôňu. Niektoré druhy ovocia (napr. ja-

blká) majú vyšší obsah rozpustnej vlákniny, ktorá sa významne podieľa na znižovaní hladiny nadbytočného cholesterolu v krvi a tým pôsobí ako ochrana pred infarktom alebo cievnu mozgovou príhodou.

Vysoká biologická hodnota je charakteristická pre ovocie v čerstvom stave. Spracovaním alebo dlhým skladovaním obsah výživovo a senzoricky významných zložiek v ovocí klesá.

### Koľko ovocia by sme mali denne zjesť?

Denne by sme mali zjesť 2-4 porcie ovocia. Jednou porciou ovocia rozumieme (pre dospelého človeka) 1 jablko, 1 pomaranč, 1 banán, misku jahôd, ríbezlí alebo čučoriedok, pohár neriedenej 100 % ovocnej šťavy a pod. Podobné množstvá by mali konzumovať aj dospievajúci. Ovocie môžeme jesť surové aj spracované. Avšak pozor! Marmeládu, džem, kompóty alebo inak na sladko upravené ovocie nepočítame do tohto podlažia pyramídy.

### Škrupinové ovocie

Do potravinovej skupiny ovocia radíme v pyramíde tiež orechy, ktoré obsahujú ďaleko menej sacharidov (cukrov) a naopak viac tukov, ktoré sú nášmu zdraviu veľmi prospešné. Najcennejšími látkami v nich sú nenasýtené mastné kyseliny, ktoré prospievajú srdcu a cievam. Orechy obsahujú minerálne látky, vlákninu, v tukoch rozpustné vitamíny a pod.

**A čo je na orechoch to najlepšie?** To, že sa hodia ako náhrada maškrt alebo súčasť ovocného šalátu. Hršť mandlí je určite lepšia než sladená, kalorická tyčinka, takže rozumná miera orechov (nemyslí sa tým, že ich zjeme kilo na posedenie, a už vôbec nie pražených a solených) môže byť pokojne súčasťou dennej stravy.

U niektorých citlivých osôb môžu orechy ľahko vyvolať alergickú reakciu a musia byť potom z jedálnička vypustené. Medzi rizikové faktory u orechov patrí plesnivenie a kontaminácia mikotoxínmi.