



13/1 Ovoce a zeleninu bychom měli jíst pětkrát denně.



13/2 Jako optimální se doporučuje denně 300 g ovoce a 400 g zeleniny – polovina z toho v syrovém stavu.

**„Jez pětkrát denně a budeš zdravý.“** („Five-a-day keeps the doctor away.“) Pod tímto mottem se v USA již více než 10 let propaguje zdravá výživa. S heslem „Pětkrát denně ovoce a zelenina“ chtějí česká Společnost pro výživu a Liga proti rakovině prosadit výživu prospívající zdraví (obrázek č. 13/1). Ovoce, zelenina, brambory a k tomu celozrnné výrobky by měly mít ve stravě co největší podíl. Obsahují životně důležité sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny, biologicky účinné sekundární rostlinné látky, minerály a balastní látky (pokus č. 32).

**Zvyky a doporučení.** Podle našich stravovacích návyků jíme příliš málo potravin chránících zdraví, jako je ovoce a zelenina (obrázek č. 13/2).

Celozrnné výrobky, ovoce a zelenina jsou bohaté na sacharidy, vitamíny a balastní látky. Dodávají dostatečné množství energie a zasýtí. Většina lidí jí příliš mnoho potravin zatěžujících zdraví, jako maso a uzeniny, máslo a tučné sýry i hotové výrobky s vysokým podílem „skrytých“ tuků (například zmrzlina, pizza, dorty, čokoláda, hranolky, brambůrky, pokus č. 33). V italské, řecké a turecké kuchyni oproti tomu hraje zelenina a ovoce mnohem větší roli než u nás. Doporučuje se, abychom denně snědli asi 400 g zeleniny a 300 g ovoce, z toho velkou část v syrovém stavu (pokus č. 34). Tohoto množství lze snadno dosáhnout ve stravě obvyklé v zemích okolo Středozemního moře (pokus č. 35). Proto se v těchto zemích vyskytují onemocnění krevního oběhu a rakovina střev v menší míře než v ostatních evropských zemích.

Stravovací návyky si vštěpujeme již v dětství. Důležitým místem jejich osvojování je nejen rodina, ale také mateřská a základní škola. Musíme začít už cíleným nákupem potravin, při kterém bychom měli vybírat mnoho čerstvého zralého ovoce a zeleniny.

#### Tip na nákup

- na slunci uzdřelé ovoce a zelenina
- čerstvá sklizeň
- rychle ke spotřebiteli

- ~~■ pěstování ve skleníku~~
- ~~■ sklizeň v nezralém stavu~~
- ~~■ doprava na velké vzdálenosti~~
- ~~■ dlouhé skladování~~

- na slunci uzdřelé ovoce a zelenina
- čerstvá sklizeň
- zmrazení

13/3 Zralé čerstvé nebo mražené ovoce a zelenina denně na stůl.