
Fakta o tématu



Váš zdravý jídelníček

PROČ DO NĚJ ZAŘADIT ZELENINU A OVOCE?

Bohatý zdroj vitaminů a minerálních látek

Zelenina a ovoce jsou bohaté především na **vitamin C**, který mimo jiné posiluje imunitní systém. Dále obsahuje některé vitaminy skupiny B, například **kyselinu listovou** potřebnou pro tvorbu nových zdravých buněk. Z minerálních látek je významný především obsah **draslíku**.

Zdroj vlákniny

Dostatečný příjem vlákniny je důležitý nejen pro správnou funkci střev, ale chrání i před vznikem mnoha onemocnění. Denně bychom měli přijmout 30 g vlákniny.

Obsah antioxidantů a dalších fytonutrientů

Antioxidanty obsažené v zelenině a ovoci omezují v našem těle aktivitu volných radikálů, které mohou být nebezpečné pro vznik rakoviny. Každý druh zeleniny a ovoce obsahuje trochu jiné spektrum látek, proto je vhodné mít jídelníček co nejpestřejší.

Nízká energetická hodnota

Díky vysokému obsahu vody neobsahuje zelenina mnoho kalorií. Zelenina je tak dobrým pomocníkem i při hubnutí. V případě ovoce je potřeba dát pozor na vyšší obsah cukru.

DOPORUČENÍ – 600 g ZELENINY A OVOCE DENNĚ!