



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Více zeleniny a ovoce v dietě zlepšit zdraví - léto je šance na sobě začít pracovat

Jíst hodně zeleniny a ovoce je základním kamenem dobrého zdraví. Měli bychom denně konzumovat minimálně 400 g a více, zeleniny a ovoce v poměru 3 + 2. Bohužel je spotřeba zeleniny a ovoce nižší, skoro o polovinu doporučení. K čemu všemu přispívají? 1. udržují krevní tlak pod kontrolou; 2. udržují zdravou hladinu cholesterolu; 3. udržují tepny flexibilní; 4. chrání kosti; 5. udržují oči, mozek, trávicí systém a téměř všechny ostatní části těla "zdravé". Seznamte se se situací v ČR a zkuste rady, jak zvýšit spotřebu. Teď je nejlepší období, kdy je k dispozici čerstvá zelenina a ovoce našich zemědělců - vyzkoušejte jejich čerstvé produkty - chuť je výborná, budete překvapeni. Používejte koření a čerstvé bylinky, cibulku, česnek, sůl omezte nebo dokonce vynechte. Máte ji dost třeba v pečivu. Léto je evolučně zdravotní přípravou na podzim a zimu. Často na to zapomínáme.

[Pridejte_zeleninu_a_ovoce.pdf](#) (482.00 KB 19.06.2020 13:48)

prof. J.Ruprich a kol., CZVP Brno, SZÚ Praha, 19.6.2020

Různé další odkazy k tématice:

- **Potravinářská komora ČR:** <http://zdрави.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html> - popis oficiální pyramidy z roku 2005
- **Fórum zdravé výživy:** <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/> ; https://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida-13-19-spotrebu-zeleniny-a-ovoce-na-600-g-denne-400-g-zeleniny-200-g-ovoce"
- **Aktualita na webu SZÚ** - přehled nutričních doporučení, str. 4-5: http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Vyziva_nalada_stres.pdf
- Iniciativa "Vím, co jím": <https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-de>
- Web **Víš, co jíš:** <http://www.viscojis.cz/vyziva/vyiva-vek/177-potravinova-pyramida-95687>
- Web **Výživa dětí:** <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/> ; <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/> (obrázek)