

Nebojte se tepelně upravené zeleniny

I TA NÁM MŮŽE BÝT PROSPĚŠNÁ!

Dnes a denně slyšíme o zelenině jako o nezbytné součásti zdravého, vyváženého jídelníčku. Řada z nás má navíc v hlavě určitým způsobem zařizováno, že lepší je zelenina syrová než vařená - možná právě proto, že si uchovává více vitamínů. Jenže nikdy není nic tak jednoznačné, jak se na první pohled zdá. Přiznejme si také, že ne vždy dokážeme překonat určité předsudky, když nám zelenina hnod nezachutná. A tak přemýšlíme, jak ji upravit, abychom ji dobře strávili a zároveň z ní vytěžili nutriční maximum. Popravdě je to otázka mnohdy až velmi obtížná.

Zelenina v jakékoli podobě bezesporu patří k významným a nepostradatelným součástem naší výživy.

Přináší nám jak základní živiny, jako jsou vitaminy, minerální látky, vláknina, tak i různé typy tzv. fotochemikálií, zejména antioxidanty a enzymy, které mohou podpořit naše zdraví a zabránit vzniku některých typů civilizačních chorob (např. kardiovaskulární onemocnění).

Dále bylo zjištěno, že zvýšená konzumace zeleniny má pozitivní ochranný vliv při rozvoji demence a zpomaluje snižování kognitivních (rozpoznávacích) funkcí. Výživová poradci za tímto účelem obvykle doporučují konzumovat denně zhruba 400 g zeleniny, a to včetně zeleniny tepelně upravené.

SYROVÁ NEBO VAŘENÁ?

Pravda je sice taková, že se některé nutričně významné látky vlivem vysokých teplot znehodnocují, na druhé straně se však jiné aktivují a díky narušení vazebních struktur se stávají pro naše tělo lépe dostupné a stravitelné. V zásadě proto platí, že bychom se neměli slepě omezovat jen na syrovou nebo jen na vařenou zeleninu. Optimální je zařadit do jídelníčku jak např. syrové saláty, tak i tepelně upravenou zeleninu, protože obojí má své výhody i nevýhody. V syrovém stavu bývá zelenina obvykle hůře stravitelná. Značné množství obsažené vlákniny však pročistuje trávicí trakt a působí na organismus detoxikačně - tedy napomáhá tělu zbavovat se škodlivin. Syrová zelenina také obsahuje ve

významném množství další nutričně cenné komponenty. Jsou to enzymy, které napomáhají štěpení složitějších chemických látek. Tyto enzymy, jakožto látky bílkovinné povahy, jsou velice citlivé na vysokou teplotu a při zpracování nad 45 °C dochází k jejich degradaci. Podobný osud doprovází řadu obsažených vitamínů, zejména těch ve vodě rozpustných. Hodně však závisí na délce a samotném způsobu tepelného opracování. Nejvhodnější je vaření v páře, které nám zabezpečí, že nám cenné látky „neodplavou“. Pokud se ale přece jen rozhodnete pro vaření ve vodě, nevylévejte ji - můžete ji totiž využít třeba pro přípravu polévky či omáčky.

Řada odborníků na výživu doporučuje zeleninu alespoň částečně tepelně opracovat, protože se tím stává pro člověka stravitelnější. Navíc některé zdraví prospěšné látky jsou pro nás lépe dostupné právě až po jejím uvaření. Jde o minerály a další látky (např. betakaroten, lykopen, kvercetin), jejichž obsah se vlivem tepla snižuje, stává se však pro tělo díky narušení buněčné stěny rostliny dostupnější. Optimální je při kulinářské úpravě používat kvalitní rostlinný olej (olivový nebo řepkový), který zvýší následnou využitelnost lipofilních nutrientů (vitamin A). Takto velice prospěšná jsou rajčata, mrkev, brokolice, špenát či cibule.

A CO ŘÍCI ZÁVĚREM?

Ať už se rozhodnete pro zeleninu syrovou či tepelně upravenou, **v žádném případě však nelze tuto otázku paušalizovat, poněvadž vždy hodně závisí na samotném druhu zeleniny.** Podstatné je, aby byla součástí vyvážené racionální stravy. To znamená, aby byla dodržována co největší pestrost při jejím výběru, protože jen tak je možné co nejlépe využít fytochemického potenciálu zeleniny pro podporu vašeho zdraví.

Ing. Jana Zemanová, PhD.
Fakulta chemická Vysokého
učení technického v Brně