

Ovocie a zelenina počas zimy: Kde nájdete najviac vitamínov a minerálov?



Vitamíny z hypermarketu – utopia?

Je pravda, že obrovské obchody sú plné lákavých a farebných plodov. To, čo je však na prvý pohľad také lákavé, nemusí byť pre vaše telo aj zdravé. Ovocie, ktoré k nám putuje z veľkých diaľok je nadopované chémiou. **Dlhá preprava začína ešte skôr, ako stihne dozrieť a tak dozrieva v neprirodzených a upravovaných podmienkach.**

Na prvý pohľad síce vyzerá krásne, no obsahom vitamínov a stopových prvkov sa na „pravé“ ovocie či zeleninu nechytá ani náhodou. Okrem toho môže obsahovať aj nebezpečné dusičnany či stopy konzervantov. Nemôže preto takéto ovocie uškodiť? Ak by mohlo, zrejme by neprešlo prísnu kontrolou. Pravda je však taká, že je málo hodnotné a vášmu telu neprináša takmer nijaký ošoh. A preto je vlastne úplne zbytočné vyhadzovať zaň peniaze.

Jednotka v zime? Kyslá kapusta!

Ak sa pýtate, čím si teda dopĺňať vitamíny, minerály a iné dôležité látky počas zimy, odpoveď je jednoduchá a navyše overená mnohými generáciami dopredu. Stačí si každý deň dať za hrst dobrej domácej kyslej kapusty a žiadna choroba nemá šancu. **Kyslá kapusta dodá telu nielen všetky potrebné živiny, ale navyše aj vlákninu, živé kultúry a cenné antioxidanty**. Má dokázané ochranné a dokonca veľmi silné protirakovinové účinky, taktiež skvelo detoxikuje organizmus a čistí zanesené črevá. V dôsledku toho je kapusta prospešná aj pri rozličných odtučňovacích kúrach, či problémoch s nadváhou. Keďže však napríklad test v jednom z českých časopisov dokázal, že v mnohých balených kyslých kapustách veľa výživných látok nezostalo, [lepšie je urobiť si ju priamo doma.](#)

Iné zdravé alternatívy

Ak nie ste až takým fanúšikom kyslej kapusty, alebo radi obmieňate jedálny lístok, pokojne zaborte aj do iných druhov zdravej a výživnej zimnej stravy. Vhodné je:

- **sušené ovocie** – najlepšie bio. Ide o spôsob skladovania, ktorým si ovocie uchováva množstvo výživných látok. **Zostane v ňom až 80% z pôvodného množstva a nezmizne dokonca ani cenný vitamín C**. Okrem kúpených exotických sušených plodov, si doma môžete na jeseň vlastnoručne nasušiť vaše domáce slivky, jablká, hrušky, či marhule, ale aj iné domáce ovocie
- **mrazené ovocie** – ovocie a zelenina je tým zdravšia, čím skôr je po zbere skonzumovaná alebo zmrazená. **Mrazená zelenina a ovocie si preto uchováva takmer identický pomer živín, ako ich čerstvý variant** a je určite lepšou alternatívou, ako niekoľko týždňové „čerstvé“ ovocie, alebo zelenina z hypermarketu

- **nezabúdajte na iné domáce poklady** – pravidelne jedzte domácu **cibuľu, cesnak, med** od dobrého včelára, ale napríklad aj domáce strukoviny
- **džemy či zaváraniny** – džemy a sladké kompóty síce obsahujú cukor (dajú sa však pripraviť aj bez neho, resp. s niektorou zo zdravých náhrad – stéviou, či trstinovým cukrom), no ak si ich pripravíte doma, predsa len sú omnoho zdravšie ako tie z obchodu a prinesú aj na zimný stôl kúsok leta a sú teda vhodnou pochúťkou.

Prevzaté z: <http://plnielanu.zoznam.sk/>