

CENOVÁ DOSTUPNOST OVOCE A ZELENINY

Ovoce a zelenina jsou základní součásti vyvážené výživy. Jsou bohaté na nutrienty jako draslík, hořčík, vitaminy A, C a foláty, na vlákninu a další bioaktivní zdraví prospěšné sloučeniny a mají nízkou kalorickou hodnotu. Česká Společnost pro výživu doporučila konzum 600 g/d ovoce a zeleniny vč. tepelně upravené. Spotřeba (bez brambor) však u 60letých a starších českých mužů resp. žen dosáhla jen 274 resp. 317 g/d (r. 2004). Nejčastěji zmiňovanou překážkou pro odpovídající spotřebu je cena.

Odborníci z brněnského Centra pro zdraví, výživu a potraviny (SZÚ) a z Veterinární a farmaceutické univerzity v Brně zjišťovali ceny ovoce a zeleniny ve 4 největších obchodních řetězcích v Brně v únoru, květnu,

červenci a srpnu 2013 a zpracovali je jako cenu daných komodit za 100 g. Nejlepší nutriční hodnotu ve vztahu k ceně (pro lidi nad 65 let) měly mrkev, hlávkový salát, kedlubna, paprika a zelený hrášek. Výsledky mohou pomoci spotřebitelům vybrat si cenově výhodnou nutričně bohatou zeleninu a maximalizovat poměr nutrienty – kalorie, uzavírají autoři.

Suchánková M, Kapounová Z, Dofková M, Ruprich J, Bláhová J, Kouřilová I. Selected fruit and vegetables: comparison of nutritional value and affordability. Czech J Food Sci. 2015;33(3):242-6.

Redakce