

Exotické ovoce ve výživě

Aleš Rajchl

VŠCHT Praha

Ovoce lze definovat jako plody vytrvalých kulturních či planých rostlin. Ovoce je konzumenty ceněno nejenom pro své sensorické vlastnosti, ale i pro obsah nutričně cenných látek, jako jsou vitaminy, vláknina apod. Ovoce je ale i zdrojem celé řady dalších biologicky aktivních látek, které mohou mít pozitivní vliv na naše zdraví. Mnohé z těchto látek jsou v současné době intenzivně studovány ve vztahu k prevenci některých vážných onemocnění, jako jsou diabetes či rakovina. I když jsou závěry těchto studií často velmi slibné, je potřeba k nim přistupovat dostatečně kriticky a neopomíjet lokální ovocné druhy. Příspěvek seznamuje posluchače s problematikou exotického ovoce, jeho chemickým složením a zdravotními benefity.