



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

**POMEMBNO JE UŽIVATI
DOVOLJ SADJA IN ZELENJAVE**

Sadje in zelenjava sta nepogrešljiv del uravnotežene prehrane, saj ju uvrščamo med biološko visoko vredna živila. Vsebujeta relativno manjšo količino energije, vendar nas vseeno nasilita za dalj časa, saj vsebujeta veliko vode in prehranske vlaknine, ob tem pa tudi veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov in drugih bioloških zaščitnih snovi, ki so nujni za dobro počutje in zdravje. To je izredno pomembno v času odraščanja in intenzivne rasti otrok in mladostnikov, saj so takrat potrebe po vitaminih in mineralih znatno povišane. Obenem pa redno uživanje zadostnih količin sadja in zelenjave učinkovito varuje pred infekcijskimi obolenji in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v odrasli dobi. V prehranskem smislu sta sadje in zelenjava pomembna ne le zaradi vsebnosti številnih hranil in prehranske vlaknine, ampak tudi zato, ker učinkovito zmanjšujejo energijsko vrednost obrokov in tako lahko pomagata vzdrževati priporočeno telesno maso.

Z lokalno pridelanimi proizvodi izboljšamo zdravje, zmanjšamo vplive na okolje in krepimo lokalno gospodarstvo.

Lokalno pridelana sadje in zelenjava imata boljše učinke na zdravje potrošnikov, saj vsebujeta večje količine antioksidantov v primerjavi s sadjem in zelenjavo, ki sta bila skladiščena in pripeljana od daleč, za kar je bil potreben daljši čas. Pri tem se zmanjša hranilna in ogranoljetična vrednost, pade npr. vsebnost vitamina C, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B in E. Pri uživanju večjega deleža lokalno pridelanega sadja in zelenjave v prehrani lahko ugodno vplivamo na zagotavljanje virov živil in zmanjšamo možnost pojava pomanjkanja življensko pomembnih hranil.

Hrana, ki potuje od daleč, prispeva k povečani porabi fosilnih goriv, hrupu in onesnaženju, uporabi embalaže ter dodajanju umetnih barvil in konzervansov živilom. Medtem pa pridelava lokalnega sadja in zelenjave izboljšuje razpoložljivost, dostopnost in uživanje sadja in zelenjave, s tem pa pride do večje socialne vključenosti, ekonomskih koristi (npr. večje lokalne zaposlenosti in razvoja majhnih podjetniških iniciativ, povezanih s proizvodnjo, predelavo in trženjem hrane).

Priporoča se dnevno uživanje sadja in zelenjave v količini 400 do 650 gramov, odvisno posameznikovih potreb. Splošna populacija naj bi zaužila najmanj 250 gramov zelenjave in 150 gramov sadja. Priporočila za zelenjavo so nekoliko višja, saj ima zelenjava v primerjavi s sadjem močnejši zaščitni učinek. V praksi to pomeni od tri do pet enot zelenjave ter dve do štiri enote sadja.

Enota zelenjave je:

- Ena velika skleda (pribl. 20 dag) surove listnate zelenjave – solata, radič, špinača
- Ena skodelica (pribl. 10 dag) kuhané ali surove sesekljane zelenjave - brokoli, cvetača, korenje, zelje, ohrov, kolerabica, stročji fížol, kisla repa, kislo zelje
- Dve manjši papriki ali paradižnika (pribl. 15 dag), manjša pesa ali koleraba (pribl. 10 dag), manjša čebula (pribl. 10 dag)
- En majhen kozarec (1 dl) zelenjavnega soka

Enota sadja je:

- Srednje veliko jabolko, pomaranča, banana, breskev, hruška ali manjša grenivka
- Skodelica jagod, malin, ribeza, borovnic, narezanega ali vloženega sadja
- 15 jagod grozdja, 3 manjše mandarine ali marelice, 9 malih sлив, 18 češenj ali višenj, rezina ananasa (pribl 14 dag), rezina lubenice (30 dag), 6 večjih jabolčnih krhljev, 4 suhe slive ali 2 žlici rozin
- En manjši kozarec (1 dl) svežega sadnega soka

Zakaj jabolka?

Jablano uvrščamo med najbolj razširjene sadne vrste na svetu. Tudi v Sloveniji predstavlja vodilno sadno vrsto naše tržne pridelave (nizkodebelni sadovnjaki). Visokodebelni travniški sadovnjaki s pretežno jablanovimi drevesi so v preteklosti značilno oblikovali izgled naše krajine. Slovenci imamo kar nekaj uradno priznanih avtohtonih sort. Te so gorenjska voščenka, goriška sevka, dolenjska voščenka, majda, lonjon, mariborka, pohorka in priolov delišes. Vodilne svetovne sorte so fuji, rdeči delišes, zlati delišes, jonagold in druge. Uporaba jabolk je mnogostranska, najbolj se priporoča njihovo presno uživanje. Razpon zorenja je zaradi pestrosti sort zelo širok, prva jabolka dozorijo že v sredini julija, medtem ko najkasneje zoreča šele v začetku novembra. Plodovi, z izjemo poletnih sort, so zelo primerni za daljše shranjevanje, tako da so jabolka sadež, ki ga lahko uživamo praktično čez celo leto.

Sodijo med najbolj razširjene sadne vrste na svetu. V Sloveniji je jabolko med najbolj priljubljenimi sadeži in predstavlja približno 65 % vsega pridelanega sadja, kvaliteta slovenskih jabolk pa je večinoma prvorstna. Plodove uporabljamo kot sveže ali kot surovino za sokove, sirupe, kompote, želeje, džeme, marmelade, sušena jabolka, kis ipd. Jabolko je sladko, saj vsebuje tudi v povprečju okoli 10 gramov sladkorja. Jabolko je bogat vir vitaminov, prehranske vlaknine, ogljikovih hidratov in organskih kislin. Med vitaminimi je v jabolku največ vitamina C, katerega se največ nahaja tik pod kožico. Od mineralov pa vsebujejo jabolka veliko kalija, kalcija in magnezija. S hranili je posebej bogata lupina, ki vsebuje tudi pomembne nenasičene maščobne kisline. Dobro je znan pregovor, ki pravi: »Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.«

Uživanje sadja med mladimi

Le nekaj manj kot petina mladostnikov redno uživa sadje in zelenjavo vsaj enkrat na dan. Mladostniki pogosteje redno uživajo sadje kot zelenjavo, vsaj enkrat dnevno sadje uživa okoli 40 % mladostnikov, zelenjavo pa nekaj več kot četrtina. Sicer pa se po rednem uživanju sadja v starostni skupini 11 let uvrščamo nad povprečje vrstnikov iz drugih držav, v starostnih skupinah 13 in 15 let pa smo v povprečju. Delež tistih mladostnikov, ki uživajo sadje in zelenjavo vsaj enkrat na dan, je višji med mlajšimi mladostniki, med dekleti ter med tistimi iz skupin z višjim socialno-ekonomskim položajem mladostnikov. V opazovanem obdobju 2002–2014 se je zvišal delež 11-letnih fantov, ki redno uživajo sadje in zelenjavo.

Uživanje sadja med odraslimi

Glede uživanja zelenjave in sadja so izsledki raziskav pokazali, da ženske pogosteje uživajo zelenjavo in sadje v primerjavi z moškimi. Podatki iz leta 2012 kažejo, da enkrat dnevno ali pogosteje sadje uživa 65,3 % žensk in 41,7 % moških. Glede na starostne skupine najredkeje sadje in zelenjavo uživajo osebe v starostni skupini med 25 in 39 let (zelenjavo uživa 32 % oseb v tej starostni skupini, sadje pa 46,4 %), medtem ko ju najpogosteje uživa starostna skupina med 55 in 64 let (zelenjavo uživa 48,9 % oseb v tej starostni skupini, sadje pa 63,4 %). Po izobrazbeni strukturi in samo-ocenjenim družbenim slojem najredkeje zelenjavo in sadje uživajo osebe s poklicno šolo.

Obstajajo tudi razlike v uživanju sadja med skupinami:

- Ženske pogosteje kot moški uživajo različne vrste sadja.
- Jabolka najmanj pogosto uživajo osebe z nizkim ITM (pod 20).
- Jabolka najmanj pogosto uživajo tisti s srednješolsko izobrazbo. Jabolka, pomaranče, mandarine, banane, melone ter suho sadje najpogosteje uživajo osebe z višjo ali visoko izobrazbo.
- Jabolka najpogosteje uživajo starejši prebivalci. V starostni skupini 46 do 65 let jih vsak dan uživa 48,9 %. Jabolka najmanj pogosto uživajo prebivalci v starostni skupini 18 do 25 let. V tej je tudi najvišji delež tistih, ki jih uživajo le enkrat do trikrat na mesec (33 %).

Ocenujemo, da je povprečno uživanje sadja med odraslimi prebivalci Slovenije zadovoljivo, premalo pogosto pa ga uživajo posamezne skupine, še posebej moški in tisti z nižjim socialno-ekonomskim statusom.

Raziskava SHARE pa je pokazala, da med prebivalci Slovenije, starimi 50 let ali več, vse dni v tednu uživa sadje ali zelenjavo 85,4 % anketiranih. Primerjava različno pogostega uživanja sadja ali zelenjave med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, in med prebivalci iste starostne skupine drugih sodelujočih držav v raziskavi kaže, da se po deležu teh, ki uživajo sadje ali zelenjavo vsak dan, uvrščamo precej nad povprečje sodelujočih iz drugih držav.