

# Výměnné jednotky – ovoce

Vyšší příjem soli vede ke zvýšení krevního tlaku, a nepřímo tak zvyšuje riziko srdečních infarktů.

## Jak snížit příjem soli?

- Při stolování zbytečně nedosolovat.
- Nejist slané tyčinky, brambůrky a oříšky.
- Omezit konzervovaná jídla a polotovary, neboť obsahují vyšší množství soli.

## Jak zvýšit množství balastních látek ve stravě?

- Jíst více ovoce a zeleniny.
- Upřednostňovat celozrnné pečivo, vločky, přírodní rýži.

Strava s vysokým obsahem balastních látek (vlákniny) pomáhá řešit řadu zdravotních obtíží – zácpu, hemeroidy. Současně zpomaluje vstřebávání živin, snižuje hladinu tuků v krvi a zabraňuje prudkému vzestupu glukózy v krvi. Strava bohatá na vlákninu přináší trvalejší pocit sytosti.

	1 v. j. odpovídá	odhad	kcal/kJ
Ananas	90 g	1 kolečko	50/210
Angrešt	140 g	hrst velká	55/231
Banán	60 g	(neloupaný) 1/2 středního	50/210
Borůvky	90 g	hrst malá	55/231
Broskev	140 g	(s peckou) 1 ks střední	50/210
Brusinky	120 g	hrst velká	55/231
Fíky čerstvé	70 g	1 ks	55/231
Grapefruit	150 g	(neloupaný) 1/2 ks velkého	50/210
Hrozny	70 g	9 velkých kuliček	50/210
Hruška	90 g	1 ks – malá	60/252
Jablko	100 g	1 ks – malé	60/252
Jahody	160 g	hrst velká	60/252
Kiwi	130 g	1,5 ks velkého	55/231
Maliny	130 g	hrst velká	60/252
Mandarinka	150 g	(neloupaná) 1 ks – velká	55/231
Mango	80 g	1/4 ks	45/189
Meloun žlutý	130 g	1 díl	70/294
Meloun červený	300 g	(neloupaný) 1 díl	55/231
Meruňky	120 g	(s peckou) 2 ks malé	55/231
Nektarinky	120 g	(s peckou) 1 ks střední	55/231
Ostružiny	140 g	hrst velká	75/315
Pomeranč	130 g	(neloupaný) 1 ks malý	55/231
Ryngle	80 g	1 ks – velká	50/210
Rybíz červený	120 g	hrst velká	55/231
Rybíz černý	100 g	hrst střední	55/231
Srstky	140 g	hrst velká	55/231
Švestky	80 g	4 ks	50/210
Třešně	90 g	(s peckou) 10 ks	60/252
Višně	100 g	(s peckou) 20 ks	55/231

**Dané množství vyobrazených potravin odpovídá 1 výměnné jednotce = 1 v. j. = 12 g čistého cukru**

