

# / Obsah

<b>Předmluva</b> .....	9
<b>Zelenina a výživa člověka</b> .....	11
Co je výživa .....	11
Co je zelenina .....	12
Zelenina má zelenou .....	13
Globalizace trhu ovlivnila i zeleninu .....	14
<b>Vývoj výživy člověka</b> .....	15
Začátky života .....	15
Předkové primátů .....	16
80 milionů let se zeleninou .....	16
Zeleninové druhy v paleolitu .....	17
Rozvoj zemědělství a chovatelství .....	17
<b>Zelenina proti civilizačním chorobám</b> .....	21
Co způsobila změna stravy .....	21
Deset bodů pro zeleninu .....	21
Harmonická skladba hlavních živin .....	22
Glykemický index .....	22
Složení mastných kyselin v tucích .....	22
Soubor minerálních látek .....	23
Rovnováha minerálních látek .....	23
Poměr sodíku a draslíku .....	24
Obsah vitaminů .....	24
Obsah vlákniny .....	24
Obsah ochranných složek .....	25
Obsah energie .....	25
Další ochranné účinky zeleniny .....	25
Všestranné působení zeleniny .....	27
<i>Estetika zeleniny</i> .....	27
<i>Nejen konzumace, ale i pěstování zeleniny</i> .....	27

<b>Zelenina s paletou živin, chutí a vůní</b> .....	29
Co v sobě skrývá zelenina .....	29
<i>Co říkají tabulky nutričních hodnot</i> .....	29
Energetická hodnota .....	31
Voda .....	32
Základní živiny .....	32
<i>Bílkoviny</i> .....	32
<i>Tuky</i> .....	33
<i>Sacharidy</i> .....	33
Minerální látky .....	34
Vitaminy .....	37
<i>Vitageny</i> .....	39
Zdraví chránící složky zeleniny .....	40
<i>Bioaktivní vitaminy</i> .....	41
<i>Ochranné účinky minerálních látek</i> .....	41
<i>Potravinová vláknina včetně pektinů</i> .....	41
<i>Alkoholy</i> .....	42
<i>Bioaktivní kyseliny</i> .....	42
<i>Bioaktivní proteiny</i> .....	42
<i>Fenolické sloučeniny</i> .....	43
<i>Glykosidy</i> .....	45
<i>Thioly</i> .....	45
<i>Kukurbitaciny</i> .....	45
<i>Zdravá barevnost zeleniny</i> .....	46
<i>Fytoncidy – rostlinná antibiotika</i> .....	47
<i>Antioxidační účinnost zeleniny</i> .....	47
Organoleptické vlastnosti .....	49
<i>Vnější vzhled a textura</i> .....	50
<i>Chuť</i> .....	50
<i>Aromové složky</i> .....	52
<i>Barevnost</i> .....	52
<i>Žádoucí mikroflóra</i> .....	52
Stravitelnost zeleninových jídel .....	53
Zvládnutá rizika nežádoucích složek .....	53
<i>Přehled rizikových složek</i> .....	54
<i>Rizikové přírodní látky</i> .....	54
<i>Dusičnany</i> .....	56
<i>Cizorodé látky z prostředí</i> .....	56
<i>Pesticidy a jejich rezidua</i> .....	57
<i>Mikrobiální kontaminace</i> .....	58

<b>Široký sortiment čerstvé zeleniny</b> .....	59
Tržní sortiment zeleniny .....	59
<i>Požadavky na jakost</i> .....	59
<i>Košťálová zelenina</i> .....	60
<i>Kořenová zelenina</i> .....	63
<i>Listová a naťová zelenina</i> .....	67
<i>Lusková zelenina</i> .....	72
<i>Plodová zelenina</i> .....	73
<i>Cibulová zelenina</i> .....	79
<i>Dužnaté výhonky, klasy a poupata</i> .....	82
Co je ještě zeleninou .....	84
<i>Další rostliny využívané jako zelenina</i> .....	85
<i>Exotické zeleniny</i> .....	86
Kořeninové rostliny .....	87
Jedlé květy .....	89
Naklíčená semena .....	90
<b>Jakost čerstvé zeleniny</b> .....	93
Jakost se tvoří na poli .....	93
<i>Bioprodukce</i> .....	95
Péče o jakost po sklizni .....	95
Skladovaná zelenina .....	96
Upravená chlazená zelenina .....	98
<b>Jakost konzervované zeleniny</b> .....	101
Sterilovaná zelenina .....	102
Sušená zelenina .....	103
Zelenina v soli .....	104
Proslazovaná zelenina .....	104
Zmrazená zelenina .....	104
Mléčně kvašená zelenina .....	105
Chemicky konzervovaná zelenina .....	106
Zeleninové protlaky .....	106
Zeleninové nápoje .....	106
Zelenina pro netradiční zpracování .....	107
<i>Přidatné látky ze zeleniny</i> .....	107
<i>Potravinové doplňky ze zeleniny</i> .....	108
<i>Zeleninové tablety</i> .....	108
<i>Funkční potraviny a zelenina</i> .....	109

<b>Plný stůl zeleniny</b> .....	111
Čerstvá zelenina .....	111
Saláty z čerstvé zeleniny .....	112
Pomazánky ze syrové zeleniny .....	113
Plněná syrová zelenina .....	114
Čerstvé šťávy .....	114
Tepelně zpracovaná zelenina .....	114
Zvýrazňování chuti .....	115
Vařená zelenina .....	115
Saláty z vařené zeleniny .....	116
Dušená zelenina .....	117
Dušená plněná zelenina .....	118
Zapékaná zelenina .....	119
Zeleninové polévky .....	119
Zeleninové omáčky .....	120
Zeleninové pyré .....	121
Smažená zelenina .....	121
Zeleninové poháry .....	122
Moučná jídla ze zeleniny .....	122
Zeleninové koktejly .....	123
Kombinovaná jídla .....	124
<b>Zelenina a životní styl</b> .....	127
Výživová doporučení .....	127
<i>Zelenina denně, celoročně a po celý život</i> .....	127
<i>Zelenina ve výživových směrech</i> .....	128
Trendy ve výživě .....	130
<b>Závěr</b> .....	131
<b>Literatura</b> .....	133
<b>Přílohy</b> .....	135
<b>Rejstřík zeleninových druhů</b> .....	157