

## 9. ČLANEK

### TEMA: KAJ SPLOH JE ZELENJAVA ?

Zelenjava je zelo pomembna sestavina v prehrani. Definicija zelenjave nima neke dokazane znanstven veljave, zato je delno tudi subjektivna. Velikokrat pa med zelenjavo uvrščamo tudi gobe, ki pa so poglavje zase. Nasplošno je zelenjava zelo okusna in načeloma ni sladka. Potrebni je vedeti, da zelišča ne uvrščamo med zelenjavo. Zelenjava vsebuje beljakovine, ogljikove hidrate ter po nekaj mineralov in vitaminov. Poznamo pa tudi ljudi, ki se prehranjujejo samo z zelenjavo. Nekatere vrste zelenjave lahko uživamo surove, nekatere pa kuhane. Najpogosteje se zelenjavo kuha v slanah in pikantnih jedeh. Zelenjavo pa se lahko uporablja tudi pri sladica. Seznan zelenjave je zelo dolg. Zelenjavo lahko uživamo na različne načine. In sicer kot priloga k jedem ali pa kot samostojni obrok. Načeloma zelenjava vsebuje zelo malo maščob in beljakovin in različne količine vitaminov kot so : vitamin A, K, B6....

Prehrana, ki vsebuje določene količine sadja in zelenjave, zmanjšuje tveganja za nastanek bolezni srca in sladkorne bolezni tipa 2. Varuje nas tudi pred nekaterimi vrstami raka in zmanjšuje izgubo kostne mase. Kalij v zelenjavi pa lahko pripomore k preprečevanju nastanka ledvičnih kamnov.

Priporočljivo je, da na dan zaužijemo od 3 do 5 obrokov zelenjave na dan. Japonska pa priporoča uživanje od 5 do 6 obrokov zelenjave na dan.

Zelena barva, ki jo ima solata je posledica zelenega barvila klorofila. Na klorofil pa vpliva vrednost pH. Rumeno in oranžno barvo zelenjave pa povzroča prisotnost karotenoidov, na katere prav tako vplivajo vrednosti pH.

Država, ki proizvede največ zelenjave je Kitajska. Ta pridelava največ krompirja, zelja, čebule, solate, paradižnika in brokolija.

Za sadje in zelenjavo se uporabljajo različni standardi ISO.

Vir: internet, Wikipedija

Vir: Igor Škerbot, Kmečki glas, 13.2.2013