

# Význam ovocia a zeleniny vo výžive ľudí - Zabezpečenie kvality a bezpečnosti pre spotrebiteľa *Importance of fruit and vegetable in human nutrition – Ensuring quality and safety for the consumer*

Dudriková, E., Olekšáková, M., Zahumenská, J., Kováčová, M.  
*Katedra hygieny, technológie a zdravotnej bezpečnosti potravín  
Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach*



## Abstract

Fruits and vegetables are, on the one hand, an important group of foods for the content of important nutritional factors. On the other hand, they may contain undesirable substances that can be found in/on fruits and vegetables as either substances natural to the given plant (toxins, anti-nutritional substances) or foreign substances (e.g. residues of fertilizers or pesticides, pollutants from the air, microorganisms and their toxins, parasites). Therefore, it is important from the point of view of ensuring quality and safety to pay attention to all aspects of growing fruits and vegetables, their collection and post-harvest processing and, of course, processing and storage.



Zdroj: vlastné obrázky

## Záver

Konzumácia rôznych druhov ovocia a zeleniny je vďaka širokému spektru a bohatému obsahu bioaktívnych látok, vitamínov, minerálov a vlákniny prospešná pre ľudské zdravie. Odporúča sa ako prevencia mnohých chronických a civilizačných ochorení. Vďaka svojmu obsahu látok protektívnych pre ľudský organizmus majú významné protirakovinové, protizápalové, cytoprotektívne a antimikrobiálne vlastnosti. Obsah týchto látok je však závislý od druhu ovocia alebo zeleniny, preto je dôležité stravovať sa pestro a konzumovať rôzne druhy z každej skupiny. Ďalšou významnou zložkou ovocia a zeleniny je rozpustná a nerozpustná vláknina, ktorá upravuje trávenie a vstrebávanie niektorých živín a pomáha modelovať črevnú mikrobiotu. Ako každá potrava aj ovocie a zelenina so sebou nesú isté riziko pre konzumenta. Môžu obsahovať kontaminanty rastline prirodzené alebo cudzie, ktoré môžu byť zanesené do potravy v ktoromkoľvek kroku od rastu na strome až po spracovanie a transport k zákazníkovi. Preto je potrebné ovocie a zeleninu pred konzumáciou v surovom stave minimálne dôkladne umyť, prípadne dostatočne tepelne opracovať.

Práca bola finančne podporená projektom KEGA 007UVLF-4/2024.