**Ovocie a bobule**

Ovocie a bobuľoviny patria medzi najobľúbenejšie zdravé potraviny na svete. Vzhľadom na to, že toto sladké a výživné jedlo si vyžaduje nanajvýš minimálnu prípravu, sa dá veľmi ľahko zaradiť do každodenného jedálnička.

**1. Jablká**

Jablká sú bohaté na [vlákninu](https://fitnessrevolution.sk/vlaknina/), vitamín C a množstvo antioxidantov. Keďže dokážu veľmi rýchlo zasýtiť, predstavujú ideálnu alternatívu na desiatu medzi hlavnými jedlami, keď vás prepadne nečakaný hlad.

**3. Banány**

Banány možno označiť za jeden z najlepších zdrojov draslíka na svete. Môžu sa však pýšiť aj vysokým obsahom [vitamínu B6](https://fitnessrevolution.sk/vitamin-b6-pyridoxin-ucinky/) a vlákniny. Medzi ich výborné vlastnosti patrí tiež jednoduchá prenosnosť a skladnosť.

**4. Čučoriedky**

Čučoriedky si väčšina ľudí spája najmä s úžasnou a jedinečnou chuťou. Pri pohľade na ich obsah však zistíme, že patria k najsilnejším zdrojom antioxidantov na svete.

**5. Pomaranče**

Pomaranče sú veľmi dobre známe svojím vysokým obsahom vitamínu C. Navyše, obsahujú aj množstvo vlákniny a antioxidantov.

**6. Jahody**

Medzi hlavné benefity jahôd patrí ich vysoká výživnosť pri nízkom obsahu sacharidov a kalórií. Okrem toho, že patria k najpopulárnejším potravinám na svete, sú nabité vitamínom C, vlákninou a mangánom.

**Vajcia**

Vajcia patria bezpochyby k najvýživnejším potravinám celej planéty. V minulosti boli síce často spájané s vysokým obsahom cholesterolu, ale nové štúdie preukázali, že sú bezpečné a zdravé. ([1](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16340654), [2](https://www.bmj.com/content/346/bmj.e8539))

## Mäso

Nespracované, resp. mierne upravené, mäso sa právom označuje za jednu z najvýživnejších potravín, ktorú môžete zjesť.

**8. Chudé hovädzie mäso**

Chudé hovädzie mäso patrí medzi najlepšie zdroje bielkovín súčasnosti. Navyše, na popularite mu pridáva aj vysoký obsah železa. Za zmienku stojí tiež skutočnosť, že hovädzie mäso (aj s tými tučnejšími kúskami) je obľúbenou voľbou napríklad pri nízkosacharidovej diéte.

**9. Kuracie prsia**

Kuracie prsia sa vyznačujú nízkym obsahom tukov a kalórií. Na druhej strane, sú viac než známe vysokým obsahom bielkovín. Vo všeobecnosti ide o fantastický zdroj mnohých živín. Aj v prípade konzumácie tučnejších kúskov kuracích pŕs môžete odhodiť výčitky, ak prijímate menej sacharidov.

## Orechy a semienka

Orechy a semienka sú chrumkavé, dokážu zasýtiť a obsahujú dôležité živiny, ktoré mnohým ľudom často chýbajú – napríklad [horčík](https://fitnessrevolution.sk/magnezium/) či vitamín E. Zaujímavým je tiež fakt, že aj napriek ich vysokému obsahu tukov a kalórií môžu byť nápomocné pri chudnutí. ([3](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24898229), [4](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296372)) Podobne ako pri ovocí, aj v prípade orechov a semienok môžeme vyzdvihnúť minimálne, resp. žiadne, nároky na prípravu.

**11. Mandle**

Mandle sú obľúbenými vďaka vysokému obsahu vitamínu E, antioxidantov, horčíka a vlákniny. Na popularite im pridáva aj to, že dokážu byť nápomocnými pri chudnutí, čo preukazujú napríklad rôzne štúdie. ([5](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25097630))

**15. Vlašské orechy**

Vlašské orechy patria v našich končinách medzi najdostupnejšie orechy. Vyznačujú sa vysokou výživnosťou a vysokým obsahom vlákniny, vitamínov a minerálov.

## Zelenina

K najlepším zdrojom živín jednoznačne patrí aj zelenina. V ponuke je skutočne veľké množstvo druhov zdravej a chutnej zeleniny, pričom najideálnejšie je zaradiť ich do každodenného jedálnička čo najviac.

**16. Špargľa**

Zoznam populárnej zeleniny začíname špargľou, ktorá má nízky obsah sacharidov a kalórií. Jednou z jej hlavných devíz je vysoký obsah vitamínu K.

**17. Paprika (kapia)**

Paprika je vo všeobecnosti výborným zdrojom antioxidantov a vitamínu C. V prípade kapie môžeme podotknúť, že je k tomu všetkému aj úžasne šťavnatá, chrumkavá a sladká.

**18. Brokolica**

Brokolica chutí výborne nielen varená, ale tiež surová. Obľúbená je aj kvôli vysokému obsahu vlákniny a vitamínov K a C. Navyše, v porovnaní s inými druhmi zeleniny obsahuje slušné množstvo bielkovín.

**19. Mrkva**

Nielen zdravou a chutnou, ale aj nesmierne populárnou zeleninou je chrumkavá mrkva. Do tohto výberu sa dostala aj preto, že je nabitá živinami, akými sú napríklad vláknina a vitamín K.

**20. Karfiol**

Karfiol môžeme pokojne počastovať prívlastkom univerzálny. Chutí totižto veľmi dobre varený, surový aj zaváraný. Navyše, karfiol je vhodný aj do rôznych zapekaných jedál.

**21. Uhorka**

Popularitu uhoriek len podčiarkuje nízky obsah sacharidov a kalórií, ktoré sa väčšinou skladajú len z vody. Uhorky však obsahujú aj niekoľko zdraviu prospešných živín – napríklad vitamín K.

**22. Cesnak**

Cesnak je až neuveriteľne zdravou potravinou. Pod toto tvrdenie sa podpisujú aj rôzne výskumy, ktoré hovoria o jeho pozitívnom vplyve na imunitný systém. ([6](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22280901))

**23. Kel**

Za stále rastúcou popularitou kelu stojí aj vysoký podiel vlákniny, vitamínov C a K a ďalších iných živín, ktoré obsahuje.

**24. Cibuľa**

Cibuľa je kvôli svojej silnej a špecifickej chuti s obľubou pridávaná do rôznych receptov. Obsahuje množstvo bioaktívnych zlúčenín, o ktorých sa predpokladá, že majú priaznivé účinky na zdravie.

**25. Paradajky**

Paradajky sú síce zvyčajne kategorizované ako zelenina, no v skutočnosti sú ovocím. To však nemení nič na tom, že sú chutné a plné živín – napríklad draslík a vitamín C.

**Ďalšia zdravá zelenina**

V súvislosti so slovným spojením zdravá zelenina si pozornosť zaslúžia aj artičoky, ružičkový kel, kapusta, zeler, baklažán, pór, hlávkový šalát, huby, reďkovky, tekvica, repa či cuketa.

## Ryby a morské plody

O väčšine rýb a morských plodoch možno hovoriť ako o zdravých a výživných potravinách. Za zmienku stojí predovšetkým ich vysoký obsah omega 3-mastných kyselín a jódu.

**26. Losos**

Losos je v gastronómii jednou z najpopulárnejších rýb. S obľubou sa pripravuje na rôzne spôsoby, pričom vždy zaujme vynikajúcou chuťou a vysokým obsahom živín, akými sú napríklad bielkoviny, omega 3-mastné kyseliny či vitamín D.

**27. Sardinky**

Sardinky sú síce veľmi malé, no bohaté na výživné látky. Pýšia sa totižto značným množstvom takých živín, ktoré si vyžaduje telo každého človeka.

**30. Pstruh**

Ďalšou mimoriadne obľúbenou sladkovodnou rybou v tomto zozname je pstruh. Podobne ako losos, aj pstruh boduje lahodnou chuťou a prítomnosťou mnohých výživných látok.

**31. Tuniak**

Obľuba tuniaka pramení z jeho vysokého obsahu bielkovín a nízkeho podielu tukov a kalórií. Tuniak predstavuje ideálnu potravinu pre tých, ktorí potrebujú pridať viac bielkovín do svojho jedálnička, ale zároveň chcú dodržať nízky príjem kalórií. Avšak, pri kúpe tuniaka je potrebné dbať na nízky obsah ortuti.

## Obilniny

Presne tak! Aj niektoré druhy obilnín sa radia k zdravým a chutným potravinám. Nezabúdajte však, že obilniny majú pomerne vysoký obsah sacharidov, a preto sa neodporúča ich konzumácia pri nízkosacharidových diétach.

**32. Hnedá ryža**

Ryža je vo všeobecnosti jednou z najobľúbenejších obilnín, pričom tvorí základnú potravinu pre viac ako polovicu svetovej populácie. Čo sa týka hnedej ryže, tá je nesmierne výživná a obsahuje slušné množstvo vlákniny, vitamínu B1 a horčíka.

**33. Ovos / ovsené vločky**

Ovsené vločky pozná takmer každý ako neuveriteľne zdravú potravinu. Sú totižto nabité živinami a účinnými druhmi vlákniny, ktoré sa nazývajú betaglukány.

## Chleby

Bohužiaľ, pri pohľade na ponuku väčšiny obchodov nám nezostáva nič iné, len konštatovať, že v nej prevláda vysoko spracovaný biely chlieb, resp. biele pečivo. V prípade konzumácie chleba či pečiva však existujú oveľa zdravšie alternatívy.

**36. Domáci chlieb s nízkym obsahom sacharidov**

Jednoznačne najlepšou voľbou je konzumácia takého chleba, ktorý si pripravíte doma. Na internete môže nájsť množstvo receptov, ako na to.

## Strukoviny

Je síce pravdou, že strukoviny obsahujú antinutrienty, ktoré môžu rušiť trávenie a vstrebávanie živín. Dajú sa však odstrániť namáčaním a riadnou prípravou. (10) Práve preto sú strukoviny vynikajúcim zdrojom rastlinných bielkovín.

**37. Fazuľové struky**

Zelené fazule, taktiež nazývané ako fazuľové struky, sú nezrelou odrodou obyčajnej fazule. Táto potravina je mimoriadne populárna v západných krajinách.

**38. Fazuľa**

Fazuľa sa právom radí k najpopulárnejším strukovinám celého sveta. Je totižto plná vlákniny a rôznych minerálov a vitamínov.

**39. Šošovica**

Ďalšou populárnou strukovinou je šošovica. Tá sa taktiež vyznačuje vysokým obsahom vlákniny, pričom patrí k najlepším zdrojom rastlinných bielkovín.

**40. Arašidy**

Vedeli ste o tom, že arašidy sú strukoviny? Okrem toho, že sú až neuveriteľne chutné, majú vysoký obsah živín a antioxidantov. Dokonca, niekoľko štúdií naznačuje, že arašidy môžu pomáhať pri chudnutí. ([11](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9252956), [12](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12119580)) S arašidovým maslom vám však odporúčame zaobchádzať opatrne, pretože obsahuje množstvo kalórií.

## Mliečne výrobky

Mliečne výrobky môžeme označiť ako zdravý zdroj rôznych dôležitých živín. Obzvlášť dobrými sa zdajú byť plnotučné mliečne výrobky. Niektoré štúdie totižto preukazujú, že ľudia, ktorí ich konzumujú, majú nižšie riziko obezity a cukrovky 2. typu. ([13](https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-012-0418-1), [14](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21173413))

**41. Syr**

O výživnosti syrov svedčí skutočnosť, že jeden plát vybraných druhov môže ponúknuť približne rovnaké množstvo živín ako celá šálka mlieka. Navyše, pre mnohých ľudí sú práve syry najobľúbenejším jedlom.

**42. Plnotučné mlieko**

Plnotučné mlieko má veľmi vysoký obsah vitamínov, minerálov, kvalitných živočíšnych bielkovín a zdravých tukov. Okrem toho, ide o jeden z najlepších prirodzených zdrojov vápnika.

**43. Jogurt**

Jogurt vyrábaný z mlieka má veľa podobných priaznivých účinkov na zdravie ako mlieko. Avšak, výhodou jogurtu so živými kultúrami sú priateľské baktérie.

## Maslo a oleje

Viaceré maslá a oleje, ktoré boli v minulosti kritizované a odsudzované, sa v súčasnosti predávajú ako zdravé potraviny.

**44. Maslo z kráv kŕmených trávou**

Maslo z kráv kŕmených trávou má vysoký obsah mnohých dôležitých živín. Za zmienku stojí napríklad vitamín K2.

**45. Kokosový olej**

[Kokosový olej](https://fitnessrevolution.sk/kokosovy-olej/) sa často spája s priaznivými účinkami proti Alzheimerovej chorobe. Zaujímavým faktom je, že niektoré štúdie dokázali jeho pozitívny efekt pri snahe zbaviť sa brušného tuku. ([15](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15123336), [16](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058))

**46. Extra panenský olivový olej**

Extra panenský olivový olej je jedným z najzdravších rastlinných olejov, ktoré môžete nájsť v regáloch obchodov. Obsahuje zdravé mononenasýtené tuky a má vysoký obsah antioxidantov so zdraviu prospešnými účinkami.

## Hľuzy

Hľuzy majú tendenciu obsahovať množstvo zdraviu prospešných živín. Aj vzhľadom na to sú niektoré z nich celosvetovo mimoriadne populárne. Výborným príkladom sú zemiaky.

**47. Zemiaky**

Zemiaky sú plné draslíka, pričom obsahujú taktiež štipku z takmer každej živiny, ktorá je potrebná pre všeobecné telesné zdravie človeka. Pozornosť si zaslúži aj ich schopnosť zasýtiť. Štúdia, ktorá analyzovala 38 potravín, totižto zistila, že varené zemiaky boli na tom najlepšie spomedzi všetkých skúmaných potravín. ([17](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7498104))

**48. Sladké zemiaky**

Okrem toho, že sladké zemiaky sú plné antioxidantov a najrôznejších zdravých živín, patria medzi najobľúbenejšie a najchutnejšie škrobové potraviny.

**50. Horká čokoláda**

V súvislosti s horkou čokoládou nemožno opomenúť, že obsahuje horčík a slúži ako jeden z najsilnejších zdrojov antioxidantov na planéte. ([20](https://bmcchem.biomedcentral.com/articles/10.1186/1752-153X-5-5))