## Ovoce

Jako **ovoce** označujeme zpravidla sladké jedlé [plody](http://cs.wikipedia.org/wiki/Plod_(botanika)), [plodenství](http://cs.wikipedia.org/wiki/Plodenstv%C3%AD) nebo [semena](http://cs.wikipedia.org/wiki/Semeno) víceletých [semenných](http://cs.wikipedia.org/wiki/Semenn%C3%A9_rostliny) [rostlin](http://cs.wikipedia.org/wiki/Rostliny), nejčastěji [dřevin](http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C5%99evina). Věda, která se zabývá posuzováním jednotlivých [odrůd](http://cs.wikipedia.org/wiki/Odr%C5%AFda) ovoce, se nazývá [*pomologie*](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pomologie). Starořímskou bohyní ovoce či ovocnářství byla [Pomona](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pomona), jinak chápaná jako [personifikace](http://cs.wikipedia.org/wiki/Personifikace) ovoce. Ovoce je velmi významným zdrojem [vitamínů](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn).

### Jablko



Konzumace jablek má pro lidské zdraví ještě větší význam, než se dosud soudilo. Rčení, že jedno jablko zkonzumované každý den drží choroby i doktora dál od těla, bylo ověřeno v praxi. Ovšem odborníci dosud trochu podceňovali jablka, meruňky a broskve s ohledem na obsah látek blahodárně působících na zdraví – antioxidantů. Těch je v nich podle nejnovějších měření až pětkrát více, než se dosud uvádělo.

### Hrušky

**Hruška** je [ovoce](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ovoce), [plod](http://cs.wikipedia.org/wiki/Plod_(botanika)) [hrušně](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hru%C5%A1e%C5%88), který je [malvice](http://cs.wikipedia.org/wiki/Malvice). Plody vyšlechtěných odrůd jsou jedlé a chutné. Tyto šťavnaté plody vyšlechtěných odrůd se podle doby dozrávání respektive sklizně dělí na letní, podzimní a zimní. Přičemž letní jsou nejméně trvanlivé a zimní naopak vydrží nejdéle. Hrušky je možno skladovat, nevydrží ale tak dlouho jako [jablka](http://cs.wikipedia.org/wiki/Jablko). Hrušky jsou [ovoce](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ovoce) s velmi nízkým výskytem [vitamínu C](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_C). Nezanedbatelný je ovšem výskyt [vitamínu B](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_B), a to hlavně pod slupkou.

### Třešeň

Třešně je druh [ovoce](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ovoce), které se řadí mezi [peckovice](http://cs.wikipedia.org/wiki/Peckovice). Roste na stromu [slivoň](http://cs.wikipedia.org/wiki/Slivo%C5%88). Jedná se o měkký plod tvořený [peckou](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pecka), která je uprostřed plodu. Okolo ní se nachází sladká [dužnina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%BEnina_(rostliny)) přibližně bílé až narůžovělé barvy obsahující vysoký podíl [vody](http://cs.wikipedia.org/wiki/Voda). Ohraničena je jedlou slupkou, která má červenou až tmavě rudou barvu, pokud je plod zralý. V případě, že je plod ještě nezralý, je plod zelený. Velikost plodu dosahuje 1 až 2 cm. Třešně je většinou kulového tvaru, který je tvořen dvěma nesourodými částmi. Na jedné straně jsou spojeny, čímž vzniká slabá rýha a ve spodní části ostrý výběžek. Dužnina je tvořena více než 80 % vody, dále [ovocnými cukry](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ovocn%C3%BD_cukr) a je bohatým zdrojem jak [minerálů](http://cs.wikipedia.org/wiki/Miner%C3%A1l) tak i [vitamínů](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn). Tmavší druhy třešní obsahují bohaté zdroje [hořčíku](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ho%C5%99%C4%8D%C3%ADk), [železa](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDelezo), [jódu](http://cs.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3d), [fosforu](http://cs.wikipedia.org/wiki/Fosfor), [zinku](http://cs.wikipedia.org/wiki/Zinek), [vápníku](http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%A1pn%C3%ADk), [draslíku](http://cs.wikipedia.org/wiki/Drasl%C3%ADk) a [křemíku](http://cs.wikipedia.org/wiki/K%C5%99em%C3%ADk). Z vitamínu obsahují ve významné míře [vitamín A](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_A) či [betakaroten](http://cs.wikipedia.org/wiki/Betakaroten), [vitamín P](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_P), [vitamín C](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_C), [vitamín E](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_E), [vitamín B](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_B).