magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 8. 2018 | tla

Rajčata - výborný zdroj lykopenu i pomocník při hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rajcata---vyborny-zdroj-lykopenu-i-pomocnik-pri-hubnuti__s10010x10493.html

Rajská jablíčka – mnoho chlapů o nich říká, že jich dokáží sníst kila. A hned dodávají: ale jen když nejsou vidět. Tedy v polévce, v omáčce nebo v kečupu… Byla by však chyba zůstat u steaku či hamburgeru s trochou rajčatové omáčky, a připravit se o všechno pozitivní, co z rajčat můžeme pro své tělo získat. Přesto z nich pánové mohou paradoxně pro své zdraví vykřesat víc.

Rajčata syrová i tepelně zpracovaná

Rajčata jsou v posledních letech k dispozici celoročně. Opravdu chutná a hlavně plná vitamínů, minerálních látek jsou právě teď v sezóně, **kdy plody**

mohou dozrávat na přímém slunci. Snad každý, kdo měl možnost porovnat rajče z obchodu s tím utrženým na zahrádce, koupeným na farmářském trhu, případně na dovolené, ví, jakou chuť červeným plodům umí dát slunce.

Stoprocentně vyzrálá rajčata jsou nejlepší nejen chuťově, ale i obsahem zdraví prospěšných látek. A to i v případě, že je budeme uchovávat na zimu – konzervovat, sušit nebo mrazit. **Dokážeme je pak jíst hlavně v rajské polévce, omáčce nebo jako kečup či v sušené formě.**

Proč si je dát?

„Rajčata jsou bohatá na vitamín C, E, minerální látky jako je draslík,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Vitamínu C obsahují tolik, že už 300gramová porce dokáže pokrýt potřebu organismu na takřka celý den.

„A obsahují také antioxidant lykopen,“ uvádí doktorka Hlavatá s tím, že dokonce **v tepelně upravených rajčatech je obsah lykopenu větší. Takže muži mohou mít pravdu, že rajčatová polévka je lepší než syrové rajče.** Ale je důležité, aby byla kvalitní – a není do ní přidáno například extra velké množství soli.

Rajská jablíčka vařte

Využitelnost lykopenu několikanásobně vzrůstá u tepelně zpracovaných rajčat oproti syrovým plodům. Zároveň bychom si měli k rajčátku dát i trochu tuku, na porci salátu například lžičku olivového či řepkového oleje. *„Klidně si z nich připravujte různá pyré,“* konstatuje Hlavatá.

Pokud vám rajčata a zelenina obecně nic neříká, zkuste to přehodnotit. Byla by chyba vsázet třeba na příjem antioxidantů jako je lykopen z tabletek koupených v lékárně. **V rajčatech je řada dalších antioxidantů, které navzájem zesilují své příznivé účinky.**

Důležité je také vědět, že lykopen se nachází zejména v povrchových vrstvách rajčete, slupce a těsně pod ní, které jsou vystaveny slunečnímu záření. Uvnitř naopak najdete více betakarotenu.

Lykopen
Lykopen patří mezi nejznámější antioxidanty, který chrání buňky před působením volných radikálů. Připisují se mu pozitivní účinky při snižování rizika srdečně cévních onemocnění, ale i rakoviny. U mužů má pozitivní účinky na prostatu.

Skvělá při hubnutí

„**Rajská jablíčka mají vysoký obsah vody, jsou nízkoenergetická, jsou skvělá i pří redukčních dietách**,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá. Sto gramů rajčat má cca 94 kJ. Výborná jsou do zeleninových salátů, nebo klasicky po italsku s mozzarellou. „**Když si je člověk dělá s mozzarellou, může však udělat chybu – dá tam tučnou mozzarellu, zalije to velkým množstvím oleje. Když to mám k večeři, je lepší koupit si mozzarellu light a opravdu k odměření tuku použít lžičku, dát si na porci lžičku oleje. Jinak ze zdravého jídla mám energetickou bombu,**“ radí doktorka Hlavatá. A pokud přemýšlíte, kolik sýra si na talíř nakrájet, tak na osobu je ideálem 100gramový bochánek. Plus jeden kousek pečiva. „**Pokud máte tučný sýr, jakým mozarrella je, tak byste tuk ani přidávat nemuseli. Ale jde o chuť, a tuk je jejím nositelem. Celkově pak pokrm chutná lépe. Lžička, tedy 5 gramů, nevadí. Je dobré na to myslet a nelít bezmyšlenkovitě olej z láhve, jak často vidíme v pořadech o vaření**,“ dodává Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz