magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 9. 2017 | tla

Rajče je uznávaná léčivá potravina. Zásadně prospívá zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rajce-je-uznavana-leciva-potravina.-Zasadne-prospiva-zdravi__s10010x10588.html

Dozrávají na sluníčku, jsou z celého roku nejčervenější i nejvoňavější. Pokud je nemáte na zahrádce, dají se nyní koupit za velmi dobrou cenu. Jestli patříte mezi milovníky rajčat, nastal váš čas. Udělejte si zásoby na zimu. Když rajská jablíčka zavaříte, odmění se vám větší dávkou antioxidantů.

V současné době si sice můžeme rajče v supermarketu koupit po celý rok, ale není to ono. Všichni víme, jak chutná právě teď, v období plné zralosti. Navíc pokud máte možnost utrhnout si ho přímo z keříčku a hned sníst, nemá to chybu. Chuť však není to jediné, co by nás mělo zajímat. Právě nyní mají rajská

jablíčka i největší obsah ochranných látek.

Zásadně prospívají zdraví

Rajčata jsou bohatá na vitamíny C, B, E, z minerálních látek jde zejména o draslík. **„Obsahují také karoten, lykopen, zeaxanthin a lutein, což jsou provitamíny A a také antioxidanty,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a dodává: **„Popisuje se, že již třistagramová porce rajčat pokryje takřka celou denní potřebu vitamínu C. Ve sto gramech je zase deset procent denní dávky vitamínu E.“**

Obsah přirozených antioxidantů dělá z rajských jablíček potravinu, která zásadně prospívá zdraví. Například lykopenu se připisují pozitivní účinky při snižování rizika srdečně cévních onemocnění, pomáhá udržovat vyrovnanou hladinu krevních tuků, tedy i cholesterolu. Některé studie mu připisují ochranné účinky v souvislosti se zhoubnými nádory. Zeaxanthin a lutein se ukládají v oku, v takzvané žluté skvrně. Oko tak chrání před poškozením světlem a vznikem šedého zákalu a především onemocnění s názvem - věkem podmíněná makulární degenerace - která je nejčastější příčinnou slepoty ve vyšším věku.

- mají diuretický (močopudný) účinek

- podporují činnost ledvin
- pročišťují organismus (zvláště při masité stravě)
- podporuje imunitní systém
- zvyšuje schopnost těla bojovat s infekcemi
- pomáhají při arterioskleróze
- slouží preventivně proti karcinomu trávicího ústrojí a prostaty
- snižují množství toxinů

Tepelná úprava zvyšuje využitelnost lykopenu

Zatímco obvykle vařením a konzervováním ovoce a zeleniny ochranných látek ubývá, v případě rajčat a lykopenu je tomu naopak. **Tepelným zpracováním využitelnost lykopenu vzrůstá, některé studie uvádějí, že až pětkrát, oproti syrovým plodům.**

Důležité je také vědět, že lykopen se nachází především v povrchových vrstvách rajčete, slupce a těsně pod ní, které jsou vystaveny slunečnímu záření. Uvnitř je více jiného antioxidantu, betakarotenu. Loupat rajčata, jak doporučují moderní kuchařské recepty, je škoda. **„Ochudíme se tak nejen o lykopen ale i vlákninu, které obvykle nemáme v jídelníčku dostatek,“** říká Zuzana Douchová.

Máte-li doma hromady rajčat, určitě je lepší, než je rozdávat, začít zavařovat. **„Nejjednodušším receptem jsou rajčata ve vlastní šťávě. Rozpůlené či rozčtvrcené plody namačkejte do zavařovacích sklenic, zavíčkujte a sterilizujte při 80 stupních dvacet minut. Lze je použít na rajskou omáčku i polévku, pod maso, na lečo...“** radí nutriční terapeutka.

Nezapomínat na tuk se vyplatí

Pro dokonalou využitelnost ochranných látek je kromě tepelné úpravy důležité přidat si k rajčátku i tuk. Je jedno, zda půjde o mozzarelu či trochu řepkového, či olivového oleje. **„Na druhou stranu je v případě tuku být na pozoru. Často si místo lehké večeře – zeleninového saltu – uděláme kalorickou bombu právě množstvím přidaného tuku. Na porci stačí čajová lžička. Velmi zrádné je lít olej na talíř či mísy přímo z lahve,“** upozorňuje Zuzana Douchová a přidává, že rajská jablíčka jsou sama o sobě nízkokalorická, obsahují přibližně 103 kJ na 100 gramů.

Podobně obezřetní bychom měli být u lahodných sušených rajčat v oleji. Pokud je dáváme do salátu, už není potřeba olej přidávat, jinak je vhodnější je nechat „okapat“ na papírové utěrce. Ke koupi jsou i sušená rajčata bez tuku, i v jejich případě pozor, bývají velmi často hodně slaná!

A není možné zapomenout na kečup. **„Kečup se stal už v české kuchyni legendou. V žádném případě není třeba ho zatracovat, ale měli bychom v obchodě při jeho koupi číst etiketu. Hledat takový výrobek, kde je co největší podíl rajčat na 100 gramů kečupu a zároveň sledovat další suroviny a do košíku si vložit takový, kde je nejméně zahušťovadel – škrobů, cukru a soli,“** dodává Zuzana Douchová.

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