



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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.

**Sto procentně vyztálá 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, omáče 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 při 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 nakrájete, tak na osobu je ideálem 100gramový bochánek. Plus jeden kousek pečiva. **„Pokud máte tučný sýr, jakým mozzarella 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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)