



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

Červená řepa

Blahodárné účinky konzumace červené řepy tkví ve vysokém obsahu vitamínu C a E, kyseliny listové, cenných aminokyselin, obsažených minerálních...

Červená řepa a její účinky

Blahodárné účinky konzumace červené řepy tkví ve vysokém obsahu vitamínu C a E, kyseliny listové, cenných aminokyselin, obsažených minerálních látkách, jako jsou draslík, křemík, hořčík, železo, jód, mangan, vápník a zinek, betainu bránícímu **kornatění tepen** a **podporujícímu činnost jater**, a také vláknině, která je nezbytná pro **správnou funkci střev**.

Červená řepa pomáhá při problémech se/s:

- kardiovaskulárním systémem
- vysokým krevním tlakem
- oslabenou imunitou
- aterosklerózou
- trávením, játry a žlučníkem
- zadržováním vody v těle
- nedostatečnou pevností pleti, vlasů a nehtů
- usazenými toxickými látkami
- špatnou náladou

Kdy červená řepa škodí?

Pro vysoký obsah kyseliny šťavelové není moc dobré sníst více než 200 g **červené řepy** denně. Pokud bychom chtěli zařadit **červenou řepu** do jídelníčku našeho dítěte, nejvhodnější období nastává po 15. měsíci. Do té doby by mohla **řepa** působit jako velmi agresivní spouštěč alergické reakce. Pozor by si také měli dávat diabetici a lidé s močovými kameny, kvůli většímu obsahu cukru by měli **červenou řepu** vyřadit z jídelníčku.

Víte, že...

...červená řepa pochází ze Středomoří? Pro své léčivé účinky byla známá již za dob Římanů, ti jedli převážně listy a kořen používali k léčení. Díky velikosti Římské říše se **červené řepa** rozšířila do celé Evropy. Řecká bohyně Afrodita prý vděčila za svou krásu právě této zelenině.