spektrum zdraví

RECEPTY A JÍDLO 19. 10. 2018

Červená řepa a zdraví – zázračná zelenina, která regeneruje játra a léčí srdce

Pro pochopení přínosu červené řepy je třeba podívat se na její složení. Nezanedbatelný je obsah vitamínů B (především B9 – kyseliny listové) a C a…

Mnoho lidí zastává názor, že co je zdravé, nemůže být chutné. Pokud je vám červená řepa známá jen jako salát ze školní jídelny, těžko uvěříte, že existuje mnoho receptů, kde hraje červená řepa hlavní roli a které chutnají i velmi slavnostně. Dnes se ale spíš než na recepty zaměříme na to, jaké má červená řepa účinky na naše zdraví. Ne nadarmo je součástí čínského lidového léčitelství i indické ajurvédy.

Červená řepa – zdraví v kostce, tedy vlastně v bulvě

Pro pochopení přínosu červené řepy je třeba podívat se na její **složení**.

- Nezanedbatelný je obsah vitamínů B (především B9 – kyseliny listové) a C a také provitamínu A (betakarotenu).
- Významná je především díky obsahu minerálů – vápníku, hořčíku, železa, sodíku a draslíku a dalších.
- Navíc obsahuje bílkoviny, cukry, vlákninu a hlavně důležitý antioxidant betanin.
- Léčivé účinky mají nejen bulvy (kořeny), ale **také listy**, které můžeme použít na salát nebo uvařit podobně jako špenát.
- Přečtěte si, jak na řepový salát 3x jinak.

Nejlepší pro zachování živin je konzumovat řepu **syrovou**, například tence nakrájenou jako řepové carpaccio. I vařená řepa si stále zachová mnoho benefitů, proto se o účinky nemusíme připravit, ani pokud nám zrovna syrová řepa nechutná. Důležité je používat řepu vypěstovanou doma na zahrádce nebo koupenou v **biokvalitě**, protože tato zelenina ráda natahuje dusičnany a jiné škodliviny z půdy.

Jaké účinky tedy červená řepa na zdraví má?

- Vláknina v řepě obsažená **zlepšuje trávení** a pročišťuje střeva.
- Řepa pomáhá i při léčbě kardiovaskulárních onemocnění – snižuje nejen vysoký tlak, ale také špatný cholesterol, regeneruje cévy a zlepšuje jejich pevnost a pružnost.
- Pomáhá i v boji proti křečovým žílám a hemeroidům.
- Obsažený křemík má **pozitivní vliv na kůži** (především na její pružnost), vlasy, nehty, kosti i vazivové tkáně.
- Má antirevmatické účinky.
- Draslík působí diureticky – odvádí z těla vodu a kyselé látky.
- Celkově řepa povzbuzuje metabolismus a napomáhá při hubnutí.

Chudokrevní lidé ji uvítají kvůli tomu, že **podporuje tvorbu červených krvinek**. Ze stejných důvodů je vhodná i při menstruaci. Řepa posiluje svaly, proto ji vyhledávají jako legální doping sportovci. Pro svůj vliv na hladinu hormonů v těle se červená řepa doporučuje i v období menopauzy. Přečtěte si o dalších zdravotních účincích řepy.

Červená řepa – detox

Mezi účinky řepy patří **regenerace jater**, což lze využít nejen v případě jejich zatížení léky, alkoholem nebo drogami. Jedovaté látky také odstraňuje z mozku a celkově působí na nervovou soustavu, čímž urychluje rekonvalescenci pacientů, kteří prodělali klíšťovou encefalitidu nebo lymskou boreliózu. Navíc obsažený betanin a tryptofan zmírňují stres a uklidňují.

Konzumace řepy pomáhá **zlepšení kožních problémů** jako je například ekzém nebo lupenka.

Červená řepa proti rakovině

Některé výzkumy ukazují, že by mohla mít červená řepa **vliv na zmenšování nádorů** díky obsahu betaninu. Samotná červená řepa rakovinu asi nevyléčí, ale díky svému složení se červená řepa ve formě pití řepné šťávy doporučuje jako **podpůrný prostředek** při léčbě rakoviny, protože čistí tělo od těžkých kovů a radioaktivních látek.

Červená řepa se také uvádí jako účinná **prevence rakoviny**, především rakoviny tlustého střeva, v jejímž výskytu bohužel naše země drží celoevropský primát.

Upozornění na závěr

Nelekněte se, pokud vy nebo vaše děti sníte červené řepy větší množství a vaše moč, případně stolice se obarví dočervena. Účinek je krátkodobý a nijak vám neškodí. To je důležité mít na paměti především **v těhotenství**, kdy se řepa doporučuje pro zdravý vývoj plodu (dodává výživu a chrání před vrozenými vadami díky obsahu kyseliny listové). Podívejte se, jaké recepty z řepy si uvařit.

- Na konzumaci červené řepy by si měly **dát pozor osoby trpící močovými kameny**, protože

kyselina šťavelová v ní obsažená dráždí močové cesty. Diabetici by měli věnovat pozornost tomu, že tato sladká zelenina obsahuje cca **8 % cukru**, a podle toho upravit její množství ve svém jídelníčku.

- Může se stát, že po požití většího množství koncentrované řepové šťávy vás bude bolet hlava, případně **budete pociťovat nevolnost**, proto se doporučuje šťávu zředit vodou nebo jinou zeleninovou šťávou. Za rizikové množství se považuje **více než 100 ml koncentrované čerstvé řepové šťávy** a riziko nevolnosti je větší, pokud ji vypijete nalačno.
- Pokud budete připravovat šťávu z řepy v kombinaci s jinými druhy ovoce nebo zeleniny, měli byste se vyhnout potravinám obsahujícím **antokyanin** (ten obsahují např. červená jablka, černý rybíz, višně a většina lesních plodů), protože ten neguje účinek betaninu.