

Červená řepa – silák mezi kořenovou zeleninou



Říká se jí také krvavý elixír mládí. Při prvních příznacích nachlazení saháme většinou po citronech, pomerančích a vitamínových doplňcích z lékárny a přitom by mnohdy stačilo zaměřit svůj zrak na tuto, krásou sice neoplývající, ale o to víc **v našich zeměpisných šířkách vhodnou zeleninu**, která je schopná posílit celý organizmus.

Červená řepa se nejdříve začala pěstovat ve Středomoří, dnes je to zelenina, kterou najdeme na tržnicích v celé Evropě. Konzumuje se jako kompot, používá se do salátů, do pomazánek a vynikající je také v zeleninových polévkách. Červenou řepu znali lidé už ve starověku, nekonzumovali ovšem její bulvy, ale jenom její mladé listy. Na těch si můžeme pochutnat i dnes, přidávají se do salátů, do polévek, mohou se upravit stejně jako špenát. A snadno si lze z listů rostliny červené řepy udělat koření - listy usušíme a pak je můžeme dávat nejen do polévek, ale i do omáček na dochucení, třeba místo soli. Listy obsahují zejména hodně vitamínu C, beta-karoten, vápník a železo.

Seznam nejdůležitějších přínosů červené řepy:

1. *Betacyanin*

Betacyanin je druh pigmentu, jehož barva se pohybuje od tmavě červené až po fialovou. Je ceněn pro své **protinádorové a nádory tlumící účinky**. Je to také silný **antioxidant**, který se dobře vstřebává ze střeva. Šťáva z červené řepy je tak skvělým způsobem, jak posílit imunitu. Jako **prevence rakoviny** by se potom měla červená řepa jíst (nebo šťáva z červené řepy pít) alespoň jednou týdně.

2. *Betain*

Betain brání rozvoji kornatění tepen a **podporuje činnost jater**. Má schopnost snižovat hladinu homocysteinu, což je aminokyselina, jejíž zvýšený výskyt v těle je spojován s nemocemi srdce a oběhového systému.

3. *Vláknina*

Šťáva z červené řepy obsahuje rozpustnou vlákninu. Ta zpomaluje vyprazdňování žaludku, které napomáhá správnému trávení a tím i zabraňuje přibývání na váze. Rozpustná vláknina také **snižuje LDL (špatný) cholesterol** a pomáhá upravovat vyměšování (omezuje výskyt průjmů a zácpy).

4. *Kyselina listová*

Řepy jsou plné kyseliny listové (šťáva z jedné řepy obsahuje 34% doporučené denní dávky). Kyselina listová je také důležitá pro těhotné ženy, protože její dostatečné množství v těle pomáhá eliminovat vrozené vady a podporuje správný vývoj mozku ještě nenarozených dětí. Kyselina listová pomáhá rovněž předcházet onemocněním srdce.

5. *Zabraňuje anémii (chudokrevnosti)*

Díky obsahu železa a kyseliny listové se červená řepa cení i pro její přínos **pro tvorbu červených krvinek**. Je to také přírodní čistič krve, protože pomáhá vytěšňovat toxické látky z krve (detoxikuje organizmus).

6. *Upravuje krevní tlak a sportovní výkon*

Mnohé klinické studie prokázaly, že již konzumace dvou šálků řepné šťávy denně skutečně **snižuje krevní tlak**. Kromě snížení krevního tlaku pomáhá šťáva z červené řepy zvýšit sportovní výkon a pomáhá snížit množství kyslíku, které tělo potřebuje během tréninku. Pít dvou šálků řepné šťávy před tréninkem je bezpečnější a zdravější než kofein a jiné doplňky.

Dále:

- červená řepa je vysoce **zásaditá** a jako taková je schopna potlačovat nejen viry a bakterie, ale účinně nám pomáhá bojovat s často rozšířenými mykózami,
- je bohatou zásobárnou **vitaminů C, B1, B2, B6**,
- díky **křemíku** má blahodárný vliv na vlasy, nehty, pleť a kůži,
- **pektin** se postará o snížení cholesterolu a podpoří peristaltiku střeva,

- **betakaroten** náš zrak,
- **selen a vitamín E** imunitu,
- **vápník a mangan** zdravé kosti,
- pomáhá při revmatických poruchách, detoxikuje,
- přispívá k celkové regeneraci organismu,
- podporuje plodnost.

Jezte nejlépe syrovou řepu, ve vařené řepě se již obsah užitečných látek rapidně snižuje.

Někteří lidé nemohou správně zpracovat červené barvivo v řepě a tudíž jejich moč má následně jasně červenou barvu. Nebojte se, je to neškodné. Tento stav trvá pouze po dobu konzumace a vyloučení z těla a není známkou nemoci.

Obecně je vidět, že tato zelenina je opravdu velmi užitečná. Jediný, kdo by si při její konzumaci měl dávat pozor, je cukrovkář, protože řepa obsahuje vyšší množství sacharidů, takže by v jeho jídelníčku měla být zastoupena s rozumem. A ještě jedna výjimka: pro ty, kdo trpí močovými kameny také moc vhodná není, protože obsahuje kyselinu šťavelovou, která močové cesty dráždí.