

Rajčata pro zdraví a krásu



Rajčata jsou velmi vhodná jako základ zdravé nebo doplněk či příloha běžné stravy. Vhodná jsou i na různé redukční a očištné diety, neboť mají antioxidační účinky. Rajčata jsou základem pro výrobu mnoha druhů kečupů, kterým dodávají jak barvu, tak charakteristickou chuť a proto jsou řazena i mezi **koření**.

Šťavnaté plody pěstovali už Mayové a do Evropy je přivezli španělští mořeplavci. Rajčata jsou nejběžnější ingrediencí hlavně ve Středomoří, ale i česká kuchyně má několik tradičních rajčatových jídel - rajskou omáčku, lečo, rajčatový salát s cibulkou, Šlechtění moderních odolných odrůd však vedlo ke ztrátě chuti plodů. **V Česku jsou nejoblíbenější červená rajčata.** Je to tím, že k nám rajčata přišla relativně nedávno a bylo to zrovna v době, kdy se za odpovídající rajče považovalo červené. Přitom **původní rajčata** ve Střední Americe **byla malá a žlutá.**

Je rajče ovoce, nebo zelenina? Různě vědní obory na to mají rozdílné názory. Nejvyšší soud Spojených států ve sporu Nix vs. Hedden v roce 1893 rozhodl, že **rajče je zelenina**. Tento zdánlivě banální problém měl své ekonomické opodstatnění. Na ovoce se tehdy nevztahovala dovozní cla, kdežto na zeleninu ano. Naopak **Evropský parlament ho v roce 2011 zařadil mezi ovoce.** Lilek rajče, jak se správně nazývá rostlina, jejímž plodem je rajské jablko, a z tohoto pohledu je proto rajče **ovocem**.

Léčivé účinky rajčat:

Rajčata obsahují **vitamín B1, B2, B6, C, E a provitamin A**, z minerálních látek **vápník, fosfor, železo, jód, měď a draslík**. Jsou vynikajícím léčivem na **zánět močových cest, čistí ledviny, pomáhají při bolestivém močení a nezhozném zvětšení prostaty**. Snižují **cholesterol**, preventivně působí proti **infarktu**, jsou vhodná při **křečových žilách** a **ateroskleróze** (zvápenatění tepen). Celkově **detoxikují tělo, upravují trávení** včetně zácpy, **zvyšují imunitu**. Při **horečkách** je čerstvá šťáva skvělým zdrojem tekutin a minerálních solí, **ochlazuje tělo a ulevuje od únavy**. Červený šťavnatý plod je bohatý na kyselinu listovou, jež chybí především ženám v těhotenství. Zevně můžeme rozkrojené čerstvé plody použít jako první pomoc na **spáleniny** od omastku i sluníčka nebo na **opařeniny**. Koupel z nati snižuje **krevní tlak**, koupel nohou osvěžuje **unavené nohy**.

Rajčata obsahují **lykopen**, látku, která se vyskytuje ve slupkách zralých plodů. Jde o velmi silný **antioxidant** - pohlcuje volné radikály, které ničí buňky. Ukázalo se také, že právě lykopen je schopen odstranit z krve takřka všechny **škodlivé druhy tuků** již během osmi týdnů. Snižuje také hladinu cholesterolu a chrání před vznikem aterosklerózy. Výhodou je, že se **lépe vstřebává po tepelné úpravě, takže zdravé jsou i rajčatové omáčky a kvalitní kečupy**. Lykopeny dávají rajčatům zářivě červenou barvu, nedozrálá jsou na tyto látky chudá.

V rajčatech se dále nachází **tyramin** - čím jsou zralejší - tím je ho více. Tato látka, která zvyšuje hladinu cukru v krvi a krevní tlak, působí dráždivě na hladké svalstvo a dokonce **zlepšuje náladu!** Skeptický kolega vždy o blahodárných účincích potravin tvrdí, že by jich člověk musel **sníst vagón**. V létě máme možnost to s rajčaty klidně uskutečnit. :-)

Rajčata by ale měli vynechat z jídelníčku lidé trpící dnou a artritidou, protože obsahují látky, které mohou podporovat usazování kyseliny močové v kloubech (pokud k tomu má tělo sklony). U zdravých lidí, kde dobře funguje látková výměna, to samozřejmě nevádí. Rozhodně je také nedávejte hyperaktivním dětem – jejich hyperaktivitu by to ještě zhoršilo, lidem se zánětlivým onemocněním, lidem s astmatem, lidem, které trápí nemoci kostí.

Rajčata bývají celoročně běžnou součástí naší kuchyně. Měli bychom se ale s konzumací omezit pouze na letní období a začátek podzimu, prostě dobu, kdy rajčata dozrávají u nás na polích a zahradách. Plody ze supermarketu jsou k jídlu naprosto nevhodné. Můžete si sami udělat malý test. Dejte na misku vedle sebe rajče ze zahrádky nebo koupené od pestitele na trhu a rajče ze supermarketu. To domácí vám okamžitě začne měnit barvu, měknout a během několika málo dní shnije, prostě se úplně rozteče.

„Supermarketové“ rajče nezmění ani barvu, ani strukturu, pokud ho třeba ve vlhkém prostředí ledničky nenapadne plíseň, vydrží klidně i týdny v nezměněném stavu. Jak je to možné? Rajčata se jak známo dováží z „teplých krajin“, takže se musí přizpůsobit, aby vydržela dopravu a skladování. A toho se docílí nejlépe, nejjednodušeji a také nejlaciněji chemicky. Takže kromě herbicidů (proti plevelu), insekticidů (proti hmyzu), fungicidů (proti plísním) a hnojiv z půdy, aby se zajistily vyšší výnosy, se v těchto plodech navíc objevuje i chemický kokejl, který zvyšuje jejich trvanlivost. A pomocí další chemie se rajčata sbíraná ještě zelená, nedozrálá, nechávají hromadně ve skladu za pomoci plynu „dozrát“ (čili zčervenat).

Výsledkem jsou tvrdé plody, které nemají ani pořádnou barvu, ani chuť. A vzhledem k tomu, že nemají vlastně ani žádnou výživnou hodnotu (protože v takto pěstovaných plodech je naprosté minimum vitamínů i minerálních látek), proč bychom je tedy vlastně měli jíst?

A pokud vás to dostatečně nevyděsilo, měla bych ještě jeden důvod, tentokrát ze zdravé výživy. Dle čínské medicíny patří rajčata k potravinám, které maximálně ochlazují tělo. A z toho logicky plyne, že bychom je měli konzumovat v létě, protože v zimě potřebujeme spíš zahřívát než ochlazovat.

Rajská jablka jsou občas považována za ovoce - jako "jablíčka z ráje". A kudy projdou, tudy léčí!

Použité zdroje:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Raj%C4%8De_jedl%C3%A9

<http://www.czechspecials.cz/news-articles/10-zajimavosti-o-rajcitech>

<http://www.bylinkyprovsechny.cz/ovoce-zelenina/zelenina/1209-rajcata-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti-pestovani-skudci-a-nemoci-rajcat>

<http://www.visnaturae.cz/zdrava-vyziva/rajcata-pro-zdravi-a-krasu.html>