

## Rajčata prospívají naší pokožce, vlasům i nehtům



**Rajčata se pěstují jako tyčkové a keříčkové**, s celou škálou různých velikostí, tvarů a barev. Plodem je bobule, rajske jablko neboli rajčátko, zkráceně rajče.

Rajče je vytrvalá zelenina, jež není příliš náročná a dobře odolává chladu, lze jej proto pěstovat i v mírném podnebí, kde ovšem dosahuje menšího vzrůstu. Oblíbené je tedy i na českých zahrádkách. **O jejich pěstování** jsme psali již dříve – článek naleznete [ZDE](#)

### Proč jsou rajčata zdravá?

Zralá rajčata jsou bohatá na **beta karoteny a vitamín C**, v trochu menší míře obsahují také **vitamín B, E a K**, z minerálních látek pak **draslík, fosfor, vápník, chrom a hořčík**. Z více než 90 % je tvoří voda, cca 5 % sacharidů a 2,5 % bílkovin. Rajče má vysoký podíl vláknin, naopak tuk neobsahuje téměř žádný.

Rajčata jsou velmi vhodná jako základ zdravé stravy. Používají se i na různé **redukční a očistné diety**, neboť mají **antioxidační účinky a chrání tělesné buňky před volnými radikály**. Podle některých studií působí blahodárně **i na problémy s prostatou**. Dále jsou rajčata vhodná ve stravě osob **s nemocemi srdce, krevního oběhu a poruchami látkové výměny**. Rajče má **antibakteriální účinky, působí močopudně, pomáhá při ateroskleróze a tukové degeneraci jater**.

**Biotin** obsažený v rajčeti **prospívá pokožce, vlasům i nehtům**, **kyselina listová podporuje krvetvorbu a vitamin C chrání srdce a posiluje imunitu**.

Rajčata obsahují rovněž **lykopeny - karotenoidy rajčat**, které **chrání ochranné membrány tělesných buněk**. Lykopeny také propůjčují rajčatům červenou barvu. Právě lycopen je v posledních letech pod

drobnohledem lékařů. Podobně jako beta karoten, je i lycopen silný antioxidant vážící volné radikály v organismu. Rajčata jsou jedním z nejbohatších zdrojů této látky a mnohé lékařské studie potvrdily, že **u lidí konzumujících více rajčat se snižuje riziko nádorových onemocnění**

A v neposlední řadě se v rajčeti nachází **tyramin**, což je látka, které **působí dráždivě na hladké svalstvo a vyvolává zlepšení nálady. Pozor ale na nezralá rajčata!** Ta mohou způsobit otravu organismu!

## Vyzkoušejte naše rajčatové recepty:

Recept na **pikantní studenou rajčatovou omáčku (Salsu)** máme ZDE

Recept na **pikantní teplou rajčatovou omáčku (Salsu)** naleznete ZDE

Recept na **rajčata plněná sýrovou pomazánkou** se nachází ZDE

Recept na **rajčatový salát** jsme pro vás sepsali ZDE

Recept na **grilovaná rajčátka na toastu** najdete ZDE

Recept na **rajčata s mozzarellou** je schovaný ZDE

Recept na **nakládání sušená rajčata** najdete ZDE

Recept na **rajčatovou polévku pro děti** se ukrývá ZDE

Recept na **studenou polévku Gaspacho** jsme sepsali ZDE

Recept na **rychlou rajčatovou polévku s těstovinami** je ZDE

Recept na **domácí kečup** jsme připravili ZDE

Recept na **špagety se sušenými rajčaty** máme ZDE

Recept na **domácí tortellini s rajčatovou omáčkou** je ZDE

Recept na **pálivé papriky plněné masem** se nachází ZDE

Recept na **rychlou rajskou omáčku** naleznete ZDE

Recept na **rajskou omáčku s masovými koulemi** se ukrývá ZDE

Recept na **zapečená rajčata po provensálsku** je ZDE

Recept na **koktejl Bloody Mary** najdete ZDE

## Nakládáme a sušíme rajčata

Rajská jablíčka můžeme rovněž **sušit a nakládat** - článek na toto téma (včetně dalších zajímavých receptů) jsme psali ZDE