**Královna naší zeleniny**

Červenou řepu můžeme bezostychu zařadit k nejdravější zelenině vůbec. O jejích účincích věděli již staří Římané a Řekové, kteří zpracovávali jak její bulvy, tak sladké listy. Červená řepa totiž obsahuje nezvykle velké množství vitamínů, minerálů, stopových prvků a dalších zdraví prospěšných látek, které regenerují organismus a zvyšují jeho obranyschopnost. Řepa dodá pevnost vlasům, nehtům a pleti, postará se o zpevnění a pružnost cév, ale také o celkovou duševní pohodu.

**Stigma školních jídelen**

Často se setkáváme s názorem, že je červená řepa jakýsi odpad z pole, který je vhodný akorát jako krmná směs pro dobytek. Největší stigma v nás asi zanechala neblahá příprava ve školních jídelnách, kde se z červené řepy vařily nevábné pokrmy, jak na pohled, tak i, co se týče chuti. Zkuste ji ale dát druhou šanci a přesvědčí vás o tom, jak moc dokáže být prospěšná. Ještě v 18. století byla řepa využívána výhradně jako léčivo, nikoliv potravina. Zejména ve snižování krevního tlaku, jelikož obsahuje 20x více dusičnanů než ostatní druhy zeleniny. Studie, která proběhla na půdě univerzity královny Marie v Londýně, došla k závěru, že v případě, že člověk vypije šťávu z červené řepy, takřka instantně dochází ke snížení krevního tlaku. Tlak v poklesu navíc dokáže udržet dlouhou dobu – a to až 6 hodin. Pro konkrétní představu mluvíme o množství 500g řepy červené. Dále se pak zjistilo, že dokáže snižovat i teplotu těla, hojí povrchové rány a pomáhá při kožních obtížích.

**Proč je červená řepa tak zdravá?**

Nikoho jistě nepřekvapí, že je to díky látkám, které obsahuje. Najít v ní můžeme nemalé množství vitamínu B a C, také je zde karoten a velký obsah bílkovin, cukrů, vlákniny a důležitý antioxidant betanin. Z minerálů stojí za zmínku vápník, hořčík, železo, sodík a draslík. Konzumací této potraviny značně zvyšujete odolnost organismu a pomáhá při řadě dalších obtíží. Pektiny, které obsahuje zlepšují zažívání a trávení, také snižuje množství škodlivého cholesterolu a navíc pročišťuje naše střeva. Velmi často se doporučuje její konzumace i během těhotenství, protože pomáhá při zdravém vývoji plodu. V neposlední řadě také pomáhá s tvorbou červených krvinek a chudokrevností. Můžeme ji využít i při nachlazení nebo chřipce.

Nejlepší efekt na naše zdraví má samozřejmě syrová, ale pokud se ji rozhodneme uvařit, tak nejlépe ve slupce, aby neztrácela zbytečně moc své blahodárné šťávy. Obecně je vidět, že tato zelenina je opravdu velmi užitečná. Jediný, kdo by si při její konzumaci měl dávat pozor, je cukrovkář. Přeci jen obsahuje vyšší množství sacharidů, takže by v jeho jídelníčku měla být zastoupena s rozumem.