

# Vedlejší účinky nadměrné konzumace rajčat



Redakce ŽENY s.r.o.  
Vloženo 4. 7. 2020

86 993



Rajčatům se připisují některé léčivé účinky, mezi které patří například zlepšení zdraví srdce, omlazení pleti a posílení metabolismu. Při nadměrné konzumaci však mohou způsobit nežádoucí účinky. S čím byste i vy měli počítat?

U rajčat je nejdůležitější jejich červené barvivo zvané lykopen. Patří totiž mezi antioxidanty. V každém soustě jsou však zastoupeny i vitaminy B, C, E a K, dále minerální látky, jako třeba draslík, fosfor, hořčík a vápník. Rajčata jsou také ceněná pro obsah kyseliny listové a minimální energetickou hodnotu, která nahrává redukčním dietám. Ovšem když to s nimi přehnete, může se stát, že se setkáte se zdravotními problémy. Jakými?

## Oranžové zbarvení pokožky

Lycopen je karotenoidní pigment, který se nachází nejen v rajčatech, ale i bobulích a jiných plodech. Zlepšuje zdraví srdce a chrání před kardiovaskulárním karcinomem. Když však do těla vstoupí velké množství lykopenu, může to mít za následek změnu barvy kůže. Tomuto stavu se říká lykopenodermie. V žádném případě pak není vhodné jíst rajčatové listy. Jsou totiž pro organismus toxické, což se projevuje podrážděním krku a úst, závratěmi, bolestmi hlavy či křečemi.

## Ledvinové kameny

Podle televizního kanálu NDTV Food může konzumace rajčat způsobit tvorbu ledvinových kamenů, a to z důvodu, že jsou bohatá na oxalát a vápník. (Oxalát je silná dikarboxylová kyselina, která tvoří s kalcium špatně rozpustné soli.) Tím, že ani jedna z těchto látek nejde snadno rozložit, hromadí se v těle (společně s dalšími živinami), což může vést k tvorbě ledvinových kamenů.

## Bolest kloubů

Otok a bolest kloubů jsou častými vedlejšími účinky nadměrné konzumace rajčat. Za tím zase stojí solanin, tedy sloučenina, která v tkáních shromažďuje vápník.

## Gastroezofageální reflux

Rajčata jsou také bohatá na kyseliny citronovou a jablečnou. Když se v žaludku hromadí příliš mnoho těchto látek, orgán se naplní sloučeninami, jež způsobují pálení žáhy nebo kyselý reflux (definován jako zpětný tok žaludečního obsahu do jícnu). Lidem, kteří na to trpí, se doporučuje konzumace rajčat jen jednou týdně.

*Foto: Shutterstock*

*Autorka: Karolína Dostálová*

## Doporučujeme

### Mikrovlnná trouba umí víc než ohřívat jídlo, oceníte ji i při úklidu

Zatímco jedni vidí v mikrovlnné troubě prakticky nepřítele, jiní na ni při rychlém ohřevu jídla nedají dopustit. Pokud máte tohoto pomocníka doma, je jasné, že nejspíš patříte do onoho druhého tábora. Nicméně využívat tuto troubu jen...

### Jak v obchodě poznat kvalitní šunku nebo klobásy

Ceny vepřového masa a uzenin z něj vyrobených stále rostou. Se stoupající cenou by proto měla jít ruku v ruce i vysoká kvalita produktů. Poradíme vám, jak ji rozpoznat... Když už tedy budeme nuceni kupovat drahé maso a uzeniny, měli...

### Záludné otázky, které vás mohou zaskočit u pracovního pohovoru

Porozhlížíte se po novém zaměstnání? Pak vás nejspíš čeká pracovní pohovor, během něhož budete muset potenciálního budoucího zaměstnavatele přesvědčit, že právě vy jste pro něj ti praví. Nečekejte pouze otázky zaměřené na své předcho...

#### Reklama

### Vitamín D3 210 tbl. ProfiVit

470 Kč - Enerex-vitaminy.cz

**Co by vám nemělo chybět v šatníku, když je vám přes 50, a s čím**

**se rozloužit**

Myslíte si, že když je vám přes padesát let, musíte svůj šatník zamknout před módními trendy, přiléhavými šaty a krátkými saky, zkrátka před kousky, které jsou pro „mladé“? Nebojte, nemusíte, jen si pečlivě vybírejte, do čeho opravdu...

Reklama

**KICKBIKE Sport G4 koloběžka červená**

8 990 Kč - Svět Koloběžek

