

V školskej jedálni ju mnohí odmietali. Dnes sa ukazuje, že prospieva telu aj mysli

19.4.2026 - | SITA

Červená repa patrí medzi potraviny, ktoré si veľa ľudí spája so školskými jedálňami - a nie vždy v dobrom. Často bola pripravovaná jednotvárne, čo jej reputácii veľmi nepomohlo. V skutočnosti však ide o výživovo hodnotnú zeleninu, ktorú dnes odborníci odporúčajú zaradiť do pestrého jedálneho lístka.

Nie je to žiadny „zázračný liek“, no pravidelná konzumácia môže mať preukázateľné pozitívne účinky na zdravie - najmä v oblasti srdcovo-cievneho systému a celkovej vitality.

Prečo má červená repa svoje miesto v zdravej strave?

Červená repa obsahuje viacero biologicky aktívnych látok, najmä:

- **dusičnany (nitrátové zlúčeniny)**
- **betalainy (rastlinné pigmenty)**
- **antioxidanty a vlákninu**

Tieto látky sa podieľajú na ochrane buniek a podpore prirodzených procesov v organizme. Práve preto je repa považovaná za prospešnú súčasť vyváženej stravy.

Vplyv na krvný tlak a cievy

Jedným z najlepšie preskúmaných účinkov červenej repy je jej vplyv na krvný tlak.

Dusičnany obsiahnuté v repe sa v tele premieňajú na **oxid dusnatý**, ktorý:

- rozširuje cievy
- zlepšuje prietok krvi

Vďaka tomu môže pravidelná konzumácia repy viesť k **miernemu zníženiu krvného tlaku**, najmä u ľudí s jeho zvýšenými hodnotami. Tento efekt je však skôr podporný - nejde o náhradu liečby.

Antioxidanty a ochrana buniek

Červená repa je bohatá na antioxidanty, ktoré pomáhajú:

- neutralizovať voľné radikály
- chrániť bunky pred poškodením
- prispievať k zníženiu zápalových procesov v tele

Pigmenty betalainy sa spájajú aj s podporou funkcie pečene a celkovou detoxikačnou kapacitou organizmu, hoci tieto účinky sa stále skúmajú.

Podpora mozgu a mentálneho výkonu

Niektoré štúdie naznačujú, že dusičnany z červenej repy môžu zlepšiť prekrvenie mozgu. To sa môže prejaviť:

- lepšou koncentráciou
- miernym zlepšením kognitívnych funkcií

Tieto účinky sa pozorovali najmä u starších ľudí alebo pri zvýšenej fyzickej záťaži. Treba však zdôrazniť, že nejde o dramatické zlepšenie ani liečbu psychických problémov.

Môže pomáhať pri prevencii ochorení

Laboratórne výskumy ukazujú, že niektoré látky z červenej repy môžu:

- spomaľovať rast určitých buniek v kontrolovaných podmienkach
- pôsobiť protizápalovo

Tieto výsledky však pochádzajú najmä zo štúdií na bunkách alebo zvieratách.

➔ **Neexistuje dôkaz, že červená repa dokáže predchádzať alebo liečiť rakovinu u ľudí.**

Ako súčasť zdravej stravy však môže prispieť k celkovej prevencii ochorení.

Na čo si dať pozor?

Aj zdravé potraviny majú svoje limity. Pri červenej repe platí:

- obsahuje **oxaláty**, ktoré môžu u citlivých ľudí podporovať tvorbu obličkových kameňov
- môže dočasne zafarbiť moč alebo stolicu (neškodné)
- pri nízkom krvnom tlaku alebo užívaní liekov na tlak je vhodná opatrnosť

Ako ju zaradiť do jedálneička?

Ak vám červená repa nechutila v minulosti, problém môže byť v spôsobe prípravy. Dnes existuje množstvo chutných variantov:

- čerstvá šťava (napríklad s jablkom alebo mrkvou)
- pečená repa s bylinkami ako príloha
- šalát s orechmi a syrom
- jemná nátierka
- krémová polievka vhodná najmä v chladnom období

Krátke varenie alebo pečenie dokáže zjemniť jej typickú chuť a zvýrazniť prirodzenú sladkosť.

Záver

Červená repa nie je zázračná potravina, ktorá vyrieši všetky zdravotné problémy. Je však **hodnotnou a výživnou súčasťou jedálneička**, ktorá môže podporiť zdravie srdca, ciev aj celkovú kondíciu organizmu.

Ak jej dáte druhú šancu a pripravíte ju moderne, môže vás príjemne prekvapiť – nielen chuťou, ale aj účinkami.

<https://sita.sk/byvaniehrou/v-skolskej-jedalni-ju-mnohi-odmietali-dnes-sa-ukazuje-ze-prospieva-telu-aj-mysli>