

A cékla

A cékla gyógyászati hatása annak köszönhető, hogy tele van antioxidánsokkal, amelyek a sejteket külső szabad gyökök támadásától védik. Az antioxidáns hatását a TAC számmal (Total antioxidant capacity) jelölik.

Gátolja a ráksejtek szaporodását, vérképző, a sav-bázis egyensúlyt, a máj anyagcsere-folyamatait szabályozza. A cékla lenyűgöző táplálkozási profillal büszkélkedhet. Alacsony a kalória-, ugyanakkor magas az értékes vitamin- és ásványianyag-tartalma. Valójában tartalmaz szinte minden szükséges vitamint és ásványi anyagot.

Itt egy áttekintés a tápanyagokról, amelyek 100 gramm főtt céklában találhatók:

Kalória: 44 kcal

Fehérje: 1,7 gramm

Zsír: 0,2 gramm

Rost: 2 gramm

C-vitamin: az RDI 6%-a

Folát: az RDI 20%-a

B6-vitamin: az RDI 3%-a

Magnézium: az RDI 6%-a

Kálium: az RDI 9%-a

Foszfor: az RDI 4%-a

Mangán: az RDI 16%-a

Vas: az RDI 4%-a Számos tanulmány szerint az étrendi nitrátok növelhetik a sportteljesítményt, emiatt a céklát gyakran fogyasztják a sportolók. Úgy tűnik, hogy a nitrátok befolyásolják a fizikai teljesítményt azáltal, hogy javítják a mitokondriumok hatékonyságát, amelyek felelősek a sejtek energiatermeléséért.

Két, 7, illetve 8 férfi bevonásával készült tanulmányban, napi 500 ml céklalé hat napon át történő fogyasztása – nagy intenzitású edzés során – 15–25%-kal nyújtotta meg a kimerültségig eltelt időt, ami 1–2%-os javulást jelent az általános teljesítményben. A cékla fogyasztása akár 20%-kal növelheti az oxigénfelhasználást, ezáltal is javítva a sportteljesítményt.

Egy kis, 9 kerékpáros versenyző részvételével végzett tanulmány megvizsgálta 500 ml céklalé hatását a kerékpáros időfutam teljesítményére 4 és 16 km táv megtétele esetén. A céklalé fogyasztása 2,8%-kal javította a teljesítményt a 4 km-es és 2,7%-kal a 16 km-es időmérésén.

