



Čerstvé čili  
je zdravšie  
než sušené.  
Zvnútra príjemne  
hreje, zvonku pekelne  
páli, ale alergiu spúšťajú  
častejšie sladké papriky.  
Najmä latexovým citlivkám.

**H**ovorí sa, že ostré obľubujú najmä fajčiari, ale Andrea nikdy nemala blízko k cigarete. „Po prvom tehotenstve som začala viac jesť nakladané feferónky. Jednoducho mi chutili. Pridávala som si ich ako prílohu k akémukoľvek jedlu, ktoré nebolo sladké. Neskôr som objavila čili papričky a pikantné pasty z nich. Keď k nám prídu na návštevu priatelia, namiesto kvetov mi donesú čerstvé plody v kvetináčoch. Málokedy sa dožijú usušenia, zjem ich skôr. A mojou najobľúbenejšou čokoládou je práve tá s čili,“ smeje sa. Zriedka odolí aj iným pálivým potravinám, ako je wasabi či zázvor, a takmer všetky jedlá si výdatne korení. Jej nadmerná záľuba v pikantných chutiach takmer hraničí so závislosťou. „Nemám žiadne zdravotné problémy, ale bojím sa, či časom nedostanem nejakú alergiu alebo si nepoškodím trávenie,“ priznáva.

#### POZOR NA OČI

Čili papričky, podobne ako iné druhy papriek, obsahujú kapsaicín, ktorý zodpovedá za ich pikantnú chuť. Tento alkaloid má vplyv na termogénu, čím zrýchľuje metabolizmus a pomáha pri redukcii hmotnosti – samozrejme, len ak sa dostatočne hýbate. Podporuje trávenie a imunitné mechanizmy

# Malé zdravé *peklo*

v organizme. Pomáha periférnemu rozšíreniu ciev a tým zlepšuje prekrvenie koncových častí tela. Preto sa vo farmaceutickom priemysle využíva vo forme náplastí, masť a krémov, ktoré priaznivo vplyvajú na prekrvenie. Odstraňujú tak svalovo-faciálnu bolesť a zmiernujú bolestivosť v danej oblasti,“ vysvetľuje MUDr. Eva Smíšková z polikliniky v Mlynskej doline v Bratislave.

Vo vyšších koncentráciách však kapsaicín spôsobuje páliivu bolesť na kontaktných miestach slizníc a kože. Každý, kto aspoň raz v živote jedol štipľavú papriku, ferferónku alebo čili, vie, aké je pretrieť si neumytou rukou oči. A práve náhodný kontakt s očami môže nielen pekne páliť, ale aj poškodiť rohovku či zapáliť spojku.

## S MIEROU

Ak to s konzumáciou čili alebo iných pikantných potravín a korenín preháňate, môžete si poškodiť tráviaci systém. „Keď zjete naraz viac plodov či korenín obsahujúcich kapsaicín, čakajte krčie aj hnačku. Dlhodobu sa môžete dopracovať k bolestivému zápalu pažeráka, žalúdka, tenkého či hrubého čreva. Tolerancia korenistých a pikantných jedál je veľmi individuálna, každý konzument jednoznačne vie, kedy

má dosť,“ myslí si internistka. No aj u milovníkov pálivej stravy sa môžu vyskytnúť isté choroby, ktoré rozhodujú za nich. „Ide predovšetkým o zápalové ochorenia ktorejkoľvek časti tráviaceho systému vrátane ochorení pečene a pankreasu. Opatrní by mali byť aj pacienti s chronickými chorobami močovopohlavného systému.“

## ALERGIA JE ZRIEDKAVÁ

Na kapsaicín či na iné látky v čili môžete zareagovať aj alergicky, hoci MUDr. Martin Lešťan z alergioimunologického centra v Prešove a Sabinove sa s tým nestretol. „Teoreticky môžu u citlivých jedincov spúšťať alergickú nádkhu a astmu. Literatúra opisuje aj ťažké anafylaktické reakcie po konzumácii papričiek, spojené s nadmerným cvičením. Skôr sa však stretávame s prejavmi kontaktnej dermatitídy po aplikácii lokálnych masť či krémov s prídavkom čili či kapsaicínu. Ak chcete také prípravky používať, najprv si ich natrite na kúsok kože. Otestujete si tak možnú alergickú reakciu,“ radí imunoalergiológ.

Častejšie bývajú alergické reakcie na sladkú papriku a zvyčajne sa prejavujú najmä orálnym alergickým syndrómom. „Ide o skrížené reakcie u ľudí precitlivených na „panalergény“, ktoré sa v prírode hojne vyskytujú v drevinách, trá-

## Testujte

Chcete si kožu natrieť masťou či krémom s prídavkom čili či kapsaicínu? Alebo si plánujete nalepiť náplast proti bolesti? Najprv ich vyskúšajte na kúsok kože. Zistíte tak, či nemáte kontaktnú dermatitídu.



vach, bylinách, ovocí, zelenine, orechoch, koreninách a latexe. V našich podmienkach častejšie alergicky reagujú na sladkú papriku pacienti s alergiou na latex.“

## POŽIJETE SI DLHŠIE

Čínski vedci však majú pre „závislákov“, ako je Andrea, aj potešujúcu správu. Prišli k záveru, že ľudia, ktorí pravidelne viac ráz do týždňa korenili pokrmy štipľavými papričkami, žijú dlhšie. Pre British Medical Journal sa vyjadrili, že možno je príčinou kapsaicín. Jun Liová a jej tím z pekínskej University Health Science Center sedem rokov sledovali vyše 487-tisíc mužov a žien vo veku tridsať až sedemdesiatdeväť rokov, ktorí žili v geograficky rozdielnych regiónoch obrovskej krajiny. Na začiatku sa každý účastník podrobil dôkladnej lekárskej prehliadke. Nikto nemal rakovinu ani srdcovocievne ochorenie. Všetci poskytli lekárom podrobné informácie o svojich stravovacích návykoch – o konzumácii pikantných jedál, ale aj rýb, ovocia a zeleniny a ďalších jedál. Zaznamenával sa aj ich stupeň vzdelania, povolanie, príjem, telesná aktivita, požívanie alkoholu či tabaku.

## VIEDLI ČERSTVÉ

Najčastejšie ostré koreniny, ktoré Čiňana prijímali, boli z čili papričiek. Počas siedmich rokov zomrelo 20 224 testovaných osôb. Tí, čo zjedli trikrát týždenne

pikantné pokrmy, mali o štrnásť percent nižšie riziko úmrtia na rakovinu, srdcový infarkt a pľúcne ochorenia než tí, čo si ich dopriali menej ako raz do týždňa. Ak si jedlo okorenili raz až dva razy do týždňa, zmenšilo sa toto riziko o desať percent. Rozdiely medzi mužmi a ženami neboli. Súvislosť medzi konzumáciou čili papričiek a dlhším životom bola oveľa výraznejšia u ľudí, ktorí nepili alkohol. Nedokázal sa však žiaden vplyv tabaku, telesnej aktivity a BMI indexu. Ľudia, ktorí konzumovali čerstvé plody, mali lepšie výsledky než tí, ktorí ich jedli sušené alebo mleli na prášok. Keďže čerstvé čili papričky obsahujú viac kapsaicínu ako produkty z nich, doktorka Jun Liová predpokladá, že práve on „má na svedomí“ dlhší život.

## TREBA NÁJSŤ DÔKAZY

Doktorka Nita Forouhiová, ktorá sa zaoberá výživovým programom na Cambridgeskej univerzite, je však v sprievodnom komentári k štúdiu opatrná. Po prvé, nedá sa vylúčiť, že ľudia s ešte nepoznanými chronickými ochoreniami možno jednoducho menej obľubujú korenisté jedlá alebo sa im úplne vyhýbajú. Po druhé, milovníci čili korenia možno majú aj iné zvyklosti prospešné zdraviu, ktoré sa neobjavili v štatistických vyhodnoteniach. ■

Adriana FÁBRYOVÁ

Čili pomáha spaľovať tuky, ale po výdatne páliivom jedle môže pohyb predstavovať riziko.

