

MEZINÁRODNÍ DEN MRKVE

4. duben
Den mrkve



- Slaví se každý rok přesně 4. dubna
- Vznikl v roce 2003 za účelem šíření prospěšných účincích mrkve
- První mrkev na světě byla fialová a hořká, pěstovaná pro lékařské účely, postupem času vznikla mutací červené a bílé odrůdy naše známá oranžová mrkev, vyšlechtili jí v Holandsku v 17. století a o dalších sto let se dostala do celého světa
- Je bohatá na minerály; obsahuje sodík, draslík, vápník, hořčík, selen, železo, fosfor, síru a křemík, **vitamíny** A (beta karoten), B, C, D, E, G a K, a kyselinu listovou.

ÚČINKY MRKVE NA NÁŠ ORGANISMUS

- Využíváme kořen mrkve a nať
- Látka falkarinol obsažena v mrkvi může zabraňovat rozvoji rakoviny
- Podporuje obranyschopnost proti infekcím
- Zlepšuje zrak, léčí šeroslepost
- Pomáhá při močových kaméncích a revmatických zánětech kloubů
- Je mírně močopudná a projímavá
- Prospívá při chudokrevnosti organismu
- Při zevním použití hojí rány, spáleniny či vředy
- Chrání žaludek a střevní sliznici, zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje zažívání



POZOR – betakaroten, neboli provitamin A, obsažený v mrkvi, je jedním ze skupiny vitamínů rozpustných v tucích, pro to **VŽDY** připravujte mrkvičku na oleji či másle ☺ při této kombinaci může tělo vstřebat 50 – 90 % betakarotenu.

Chutné a zdravé recepty z mrkve můžete ochutnat i v naší školní jídelně ☺ ☺ ☺

Vedoucí ŠJ M. Všetečková