

Mrkev snižuje výskyt rakoviny



Kde se vzala mrkev?

Mrkev **pochází z jižní Asie, z oblasti Afghánistánu, Íránu a Pákistánu**, kde ještě dodnes přežívají její divocí a nezkultivovaní zástupci. Historie jejího rozšíření není zcela jistá; předpokládá se, že se v 10. století rozšířila do celé oblasti od Indie pro východní Středomoří. Ve 12. století se dostala až do západní Evropy a do Číny. **V současné době se pěstuje na celém světě.**

Proč je mrkev zdravá?

Mrkev je doslova zásobárnou cenných biolátek. K nejcennějším patří **betakaroten - předstupeň životně důležitého vitamínu A**, který mimo jiné **zlepšuje vidění a pomáhá při šerosleposti**. Mrkev má však i neobyčejně vysoký obsah **selenu**, jenž **chrání naše tělo před volnými radikály**. Dále obsahuje vitamíny ze skupiny **D, E a K, lecitin, draslík, vápník, hořčíku, jód** a další minerální látky. To vše **aktivuje látkovou přeměnu, zastavuje proces stárnutí, podporuje růst vlasů a nehtů a posiluje srdce a krevní oběh**. Mrkev navíc obsahuje důležitou vlákninu a **podporuje vylučování cholesterolu z těla**.

Podle nových výzkumů vědců z univerzity v britském Newcastleu **obsahuje mrkev rovněž látky, jež mohou snížit výskyt rakoviny až o třetinu**. Objev účinku látky jménem **falcarinol může vést k vývoji nové generace léků proti rakovině**. Rozhodně tedy každému prospěje, když si od nynějška dá **závazek sníst jednu mrkev denně**.

Kupujeme a uchováváme mrkev

Mrkev je v obchodní nabídce celoročně. Na jaře se však objevuje mladá karotka, která se vyznačuje lepší chutí a větším podílem cukru. Při nákupu si vždy všímáme především toho, aby mrkev byla **bez zelených skvrn**.

Mrkev skladujeme v **chladném a temném prostředí**. Pravidelně kontrolujeme její kvalitu. **Mrkev nikdy nekrajíme ani nestrouháme předčasně, nýbrž těsně před další úpravou.**

Použití v kuchyni

Mrkev je výborná jak **zasyrova (ve formě salátů)**, tak **v teplých i studených omáčkách nebo polévkách**. Výborná je rovněž **v nápojích** (džusech či koktejlech).

Vyzkoušejte naše mrkvové recepty:

Recept na **smetanovou mrkvovou polévku** naleznete [ZDE](#)

Recept na **mrkvovou polévku s fenyklem** jsme připravili [ZDE](#)

Recept na **glazovanou karotku** máme [ZDE](#)

Recept na **dušenou karotku s hovězím masem** je [ZDE](#)

Recept na **baby mrkev na sladko** se ukrývá [ZDE](#)

Recept na **zapečenou bramborovo-mrkvovou kaši** je [ZDE](#)

Recept na **domácí mrkvový džus** jsme pro vás sepsali [ZDE](#)

Recept na **mrkvový dort** najdete [ZDE](#)

Recept na **mrkvové muffiny** jsme nachystali [ZDE](#)

Recept na **mrkvový džem s rumem** se nachází [ZDE](#)