



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

## Mrkev

**Pektiny a další látky obsažené v mrkvi mají tu vlastnost, že na sebe dokážou vázat toxiny a až 80 % těžkých kovů v našem těle a vylučovat je z...**

### Mrkev a její léčivé účinky

Pektiny a další látky obsažené v mrkvi mají tu vlastnost, že na sebe dokážou vázat toxiny a až 80 % těžkých kovů v našem těle a vylučovat je z organismu. Pektiny dále **podporují látkovou výměnu v těle**. Vysoký obsah minerálních látek má velmi dobrý účinek na trávení. Při překyselení žaludku je výborná **mrkvová šťáva**, ta působí také preventivně proti některým druhům rakoviny (tlustého střeva, plic, slinivky, močového měchýře, hrtanu a jícnu).

Pravidelnou konzumací mrkve snižujete hladinu cholesterolu v krvi přibližně o 10 %. Další **léčivé účinky mrkve** jsou podpora paměti, pomoc při **chřipce a nachlazení**, dá se využít i jako **afrodiziakum** a je vhodná i **pro diabetiky**.

A jak je to s tvrzením, že díky mrkvi se nám lepší zrak? Je to pravda jen z části. Mrkev obsahuje provitamin **beta-karoten**, který příznivě ovlivňuje zrak. Není to ale nijak zásadní, více ho může ovlivnit čerstvá zelenina a ovoce s tmavě zelenými listy, ta obsahuje více antioxidantů a ty jsou pro **zdraví zraku** o dost významnější než beta-karoten. Ani nejzdravější zelenina a ovoce nás nezachrání od krátkozrakosti nebo dalekozrakosti, antioxidanty ale mohou působit jako **prevence proti**

šedému zákalu.

## **Víte, že...**

...existuje mrkev černá, bílá, fialová a žlutá? První oranžovou mrkev se podařilo vypěstovat až v 18. století, a to v Holandsku. Oranžová mrkev se poté rozšířila do celého světa, ale například v Indii používají žlutou, v Číně zase černou odrůdu.