magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 4. 2018 | tla

Ostrý zrak a bronzově opálená pleť. Opravdu je mrkev tak skvělá?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ostry-zrak-a-bronzove-opalena-plet.-Opravdu-je-mrkev-tak-skvela__s10010x10902.html

Sněz aspoň tu mrkev, je dobrá na oči! Jestli jste slýchali podobnou větu v dětství, máte ji jistě v repertoáru i při výchově svých vlastních dětí. Má ale opravdu vliv na ostrost zraku, jak se jí přisuzuje? A jak je to s karotkou a kvalitnějším opálením. Opravdu budeme mít pokožku krásně bronzovou?

„Současný velký výběr v obchodech je výhodou, můžeme mít pestrý jídelníček po celý rok. Ale jen v případě, že kolem kořenové a košťálové zeleniny neprojdeme obloukem a nevložíme do nákupního košíku třeba chuťově nevýrazná rajčata,“ říká nejen s odkazem na chuť

nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

- Mrkev, petržel, pastiňák či celer se dají dlouhodobě dobře skladovat, přičemž neztrácí výrazně po celou dlouhou dobu od sklizně do pozdního jara nic ze svých nutričně cenných látek. Což se o rychlené zelenině a ovoci říci obvykle nedá.
- **Zajímavost:** Nebyla oranžová. Mrkev přišla do Evropy z Asie a původně měla zcela odlišnou barvu. Nebyla oranžová, jak ji známe dnes, tak byla vyšlechtěna až někdy v 16. či 17. století na starém kontinentě, ale červená až tmavě fialová a bílá.

Proč právě mrkev?

„Jako každá zelenina obsahuje celé spektrum vitamínů, jde zejména o ty skupiny B, dále C, E či K. Z minerálních látek například jmenujme vápník, hořčík, draslík, fosfor, železo, zinek, mangan nebo selen. Z přibližně pětaosmdesáti procent je tvořena vodou. Přestože má sladkou chuť, jde ji označit za nízkoenergetickou. Má také vysoký obsah vlákniny, přibližně čtyři gramy na sto gramů mrkve,“ uvádí Zuzana Douchová a doplňuje: **„Zapomenout se nesmí na antioxidanty – oranžová barviva – beta-karoten, který si lidský organismus umí přetvořit na vitamín A, nebo dále například lykopen.“**

- **Právě oranžová barviva** náš organismus s povděkem kvituje a mají vliv jak na správnou funkci zraku tak barvu pokožky při opalování. Na druhou stranu nesmíme jejich vliv přeceňovat, pozitivně lidské zdraví ovlivňuje komplexnost a pestrost jídelníčku.

Dioptrie nesebere

Pravidelné chroupání mrkve nám nepomůže snížit počet dioptrií a zlepšit zrakovou ostrost. Beta-karoten, jak jsme již uvedli, je prekurzor vitamínu A, což znamená, že si ho organismus umí sám přetvořit v potřebném množství. **Zvlášť nedostatek vitamínu A je spojovaný s šeroslepostí, viděním za špatných světelných podmínek.** Odtud doporučení maminek a babiček s mrkvičkou dobré na oči.

- **Antioxidanty mají i další funkci**. Ukládají se v oku, v takzvané žluté skvrně, a chrání ho před poškozením světlem a vznikem onemocnění s

názvem věkem podmíněná makulární degenerace. Ta je nejčastější příčinnou slepoty ve vyšším věku. **„Opět jen zopakuji, že nesmíme spoléhat jen na mrkev. Tyto látky máme organismu dodávat v pestrém jídelníčku,“** připomíná Zuzana Douchová.

Zbarví pleť do bronzova

Beta-karoteny mají ochranný vliv na pokožku, při pravidelné (a pozor nadměrné) konzumaci opravdu může pokožka získat lehký nádech do oranžova. Známo je to i u dětí, kterým je jako příkrm podávána dušená barevná zelenina.

- **„V žádném případě nelze mrkev či tabletky beta-karotenu z lékárny, považovat za ochranný faktor při slunění. Sice konzumace většího množství mrkve a jiné zeleniny a ovoce s vysokým obsahem beta-karotenu může při opalování barvě pleti prospět. Nikdy, opravdu nikdy, nenahradí krémy s ochranným UV faktorem,“** varuje Zuzana Douchová.

Upravuje zažívání

Mrkev to však není jen lepší vidění a snazší opálení. Její konzumace pomáhá díky spektru minerálních látek a vlákniny upravovat zažívání. Proto se dušená doporučuje jako jedno z prvních jídel po žaludečních a střevních katarech. Dále posiluje imunitní systém a má vliv na regulaci hladiny krevních tuků a krevního tlaku.

Chroupejte i duste

Přestože velmi často odborníci na výživu doporučují chroupat zeleninu syrovou, v případě mrkve říkají opak. **„Tepelnou úpravou se zvýší vstřebatelnost a využitelnost beta-karotenu,“** dodává Zuzana Douchová. A proto, nevyhýbejte se mrkvi v podobě salátu, ani dušené. Na co se nemělo

zapomínat, je tuk.

- Vždy by se měla konzumovat s malým množstvím tuku**, ať v podobě salátové zálivky nebo přílohy k masu. Je potřeba k dokonalému získání všech látek rozpustných v tucích.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz