

# MEZINÁRODNÍ DEN MRKVE

4. duben  
Den mrkve



- Slaví se každý rok 4. dubna
- Vznikl v roce 2003 za účelem šíření prospěšných účinků 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 ji v Holandsku v 17. století a o dalších sto let později 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 kamencích 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, proto **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