

## Mrkvu jedite za lijepu kožu i dobar vid

*S dolaskom proljeća, tržnice će biti prepune mlade mrkve. Ne uzimajte ovo prekrasno narančasto povrće zdravo za gotovo jer ono je pravi zlatni rudnik minerala i vitamina, koji su blagotvorni za zdravlje, ali i pravi čuvari ljepote*

Mrkva je naročito bogata vitaminima, što je, dakako, čini posebno blagotvornom za zdravlje, u bilo kojem načinu pripremanja za jelo. Sirova ili kuhana, svejedno, bogata je vitaminom A, koji vlaži kožu i poboljšava vid. Sok od mrkve također je vrlo bogat vitaminima B1, B2, B6, C i K koji imaju mnogostruka djelovanja na zdravlje. Pomažu organizmu da se zaštiti od nekih gastrointestinalnih tegoba, probavnih i crijevnih insuficijencija, problema s pamćenjem, paralize i mišićne atrofije nogu. Sok od mrkve bogat je i fosforom, kalijem i željezom. Sirova mrkva, pak, bogata je vitaminom B3, a kuhana daje veliku količinu vitamina E.

### **Mrkva se bori i protiv bolesti**

Mrkva sprječava pojavu kardiovaskularnih bolesti ako se konzumira sirova, djelujući na loš kolesterol i na slobodne radikale. Pomaže također i u borbi protiv pojavljivanja nekih tipova raka, kao što je rak pluća ili dojki. S druge strane pak, mrkva pomaže u održavanju dobrog vida i u smanjivanju nastanka raznih oblika katarakta (mrene). Mnogobrojne studije su isto tako pokazale da se konzumacijom mrkve smanjuju rizici od cistične fibroze.

### **Nekoliko savjeta za pripremanje mrkve**

Mrkva se često priprema naribana na salatu. Može je se kuhati i na pari. A kao toplo jelo često je se priprema u vidu guste juhe. Najfinija je ako je se priprema s ostalim povrćem u pilećoj juhi. Vrlo dobre su kombinacije s raznim začinima i mirodijama. Nebrojeni su okusi koje mrkva pruža pripremljena na taj način. Mrkva se može pržiti, pirjati ili cijediti u sok s drugim vrstama povrća ili voća. A služi i kao odlična aroma u pripravljanju sorbeta. Znajte i to da se i stabljičica s lišćem također može konzumirati bez problema, ali samo potpuno svježa.