

Zašto su marelice odlične za zdravlje?!

Marelica je voće najbogatije vitaminom A. Glavno svojstvo toga vitamina je zaštita kože, prvenstveno od sunca i vanjskih napada (zagađenog zraka i drugih štetnih utjecaja). Taj vitamin štiti također i oči te pospješuje bolji vid noću

Marelica - to sočno, narančasto, slatko voće jedno je od najbogatijih vitaminom A. U ljetnim danima, marelice treba jesti što češće kako biste, na najprirodniji način, svoju kožu pripremili za boravak na suncu. Tijekom godine jedite ih sušene ili u kompotu, a kada dođe njihova sezona (krajem svibnja pa sve do kolovoza), svakako sirove.

Marelica je voće najbogatije vitaminom A. Glavno svojstvo toga vitamina je zaštita kože, prvenstveno od sunca i vanjskih napada (zagađenog zraka i drugih štetnih utjecaja). Taj vitamin štiti također i oči te pospješuje bolji vid noću.

Marelica sadrži u velikim količinama i vitamin C, karoten i lipide (masti). Pospješuje stvaranje crvenih krvnih zrnaca te tako predstavlja i jako dobar adut u borbi protiv anemije. Učinkovita je i u borbi protiv reumatizma te bolova uha. Bogata je kalijem i puna vlakana, izvor željeza i bakra, te esencijalnih minerala važnih za zdravlje.

Kao i druga voća i povrća, prema mnogim studijama, marelica pomaže u smanjenju rizika od bolesti raka i kardiovaskularnih bolesti.

Preporuča se pojesti barem tri marelice dnevno da bi se zadovoljila potreba organizma za karotenom. S obzirom da se sezona marelica proteže od početka lipnja do kraja kolovoza, izvan sezone jedite je zaleđenu, suhu ili u kompotu!

Ljetni smoothie od marelice

Nekoliko marelica izmiješajte u blenderu zajedno s 2 dcl jogurta, 1 malom žlicom agavinog sirupa, par listića badema i svježe mente. Lakše ćete dočekati ručak/ili večeru, pritom ne trpajući u sebe junk food.