Niezwykłe właściwości marchewki

5 lipca 2018

Marchew należy do najpopularniejszych warzyw, można ją znaleźć na grządce prawie każdej podmiejskiej działki. Jednak nie wszyscy wiedzą o niezwykłych właściwościach tego produktu.

Pożyteczność marchwi dla zdrowia wiąże się z zawartością beta-karotenu i błonnika. Warzywo uważa się także za źródło antyoksydantów pełne witamin A, C, K, B8, kwas pantotenowy, kwas foliowy, potas, żelazo, miedź i magnes. To wszystko czyni marchewkę skutecznym narzędziem w profilaktyce chorób serca. Szkoccy badacze odkryli, że regularne spożywanie marchwi przez co najmniej trzy tygodnie zmniejsza poziom cholesteryny o 11%.

Poza tym marchew sprzyja obniżeniu ciśnienia dzięki zawartemu w niej potasowi rozszerzającemu naczynka. Zmniejsza napięcie naczynek i arterii, aktywizując przepływ krwi.

Marchew zawiera szereg właściwości antyseptycznych i antybakteryjnych, dzięki którym wzmacnia układ odpornościowy. To warzywo sprzyja procesom trawienia dzięki błonnikowi będącemu jednym z najważniejszych elementów dla zdrowia całego układu pokarmowego. Błonnik sprzyja normalnej pracy żołądka i

jelit.

Kolejną korzystną dla zdrowia właściwość marchew zawdzięcza beta-karotenowi. Jego spożywanie zmniejsza ryzyko zachorowania na kilka typów nowotworów, łącznie z rakiem płuc. Marchew spowalnia i powstrzymuje proces postępującego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej będący główną przyczyną utraty wzroku w starszym wieku.

Dodajmy, że niedobór witaminy A może spowodować pogorszenie wzroku, natomiast marchewka jest bogata w tę witaminę. Ponadto to warzywo pomaga w kontrolowaniu cukrzycy, wzmacnia zdrowie jamy ustnej, a nawet obniża ryzyko wylewu. W tym celu wystarczy codziennie spożywać surową marchewkę.

Zdjęcie: jackmac34 (CC0)
Źródło: pl.SputnikNews.com