

# Warzywo dnia: marchew

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Warzywo dnia: marchew

Marzy ci się piękna i zdrowa opalenizna, jednak jesteś przeciwniczką solarium, a samoopalacze to dla ciebie zbyt czasochłonne zajęcie? Mamy dla ciebie sprawdzony sposób na piękny kolor skóry: marchewka z osiedlowego warzywniaka. Sprawdź sama, ile dobrego może zdziałać ten „naturalny” kosmetyk!



*Warzywo dnia: marchew*

Nasi przodkowie od wielu lat doceniali lecznicze właściwości marchewki, takie jak zwalczanie bólu, poprawę apetytu, a nawet wzrost aktywności seksualnej. Pomarańczowe warzywo, bardzo często niedoceniane przez współczesne kobiety, ma także dużo ilości **witamin** i mikroelementów. Jednak najcenniejszym składnikiem marchewki jest beta-karoten, który posiada właściwości upiększające nasze ciało

Istnieje nawet legenda, która głosi, że kiedyś **marchew** była biała. Podobno jej wygląd zmienił się pod wpływem nagannego zachowania kapusty. W konsekwencji marchewka... zacerwieniła się i już na zawsze pozostała pomarańczowa.

Marchew pozwala nam na długie lata zachować młody wygląd. Regularne jej spożywanie, może opóźnić **starzenie się skóry**. Zawiera ona bowiem flawonoidy, które zwalczają wolne rodniki, przez które nasz organizm zbyt wcześnie traci jędrność i elastyczność. Marchew pobudza nasz metabolizm, pomaga redukować tkankę tłuszczową, chroniąc nas przed otyłością.



*Warzywo dnia: marchew*

Ważne jest również dokonanie odpowiedniego wyboru marchewki spośród wielu odmian dostępnych w sklepach i osiedlowych warzywniakach. Przy zakupie powinniśmy zwrócić uwagę na kolor warzywa. Im bardziej intensywny, tym więcej znajduje się w nim beta-karotenu. Powinna być także świeża i twarda. Oprócz beta-karotenu w marchewce znajdziemy [węglowodany](#), białko, celulozę, sód, potas, wapń, magnez, żelazo, miedź, cynk, kobalt, jod, witaminę E,K,B1,B2 oraz B6. Warto także dodać, że 100 gram marchewki zawiera tylko 35 kcal.

Jak widać, warto przygotowywać potrawy z wykorzystaniem tego dobroczynnego warzywa. Marchewka smakuje znakomicie również na surowo!

[ZOBACZ NASZE PRZEPISY NA WARZYWNE MASECZKI!](#)

**Tekst: Emilia Czackowska-Bołtromiuk**

**Źródło: MilionKobiet**

**Foto: Thinkstock**