

MARCHEWKA (młoda)



Cena: 5,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Polska

Temperatura przechowywania: 0°C - 1°C

Opis produktu

Marchew to bardzo zdrowe warzywo, bogate w cenne witaminy oraz inne dobroczynne i korzystne dla zdrowia składniki odżywcze, takie jak minerały i przeciwutleniacze. Najbardziej znanym składnikiem marchwi jest beta-karoten, przeciwutleniacz, który wzmacnia układ odpornościowy, poprawia wzrok, ma działanie antynowotworowe oraz sprawia, że skóra ma ładny kolor opalenizny. Jednak marchew to przede wszystkim bogactwo witamin.

Marchew i jej wartości odżywcze były doceniane już w starożytnych Chinach. W późniejszych wiekach popularność tego warzywa nie słabła. Marchew to przede wszystkim źródło karotenoidów, czyli przeciwutleniaczy, które zarazem są barwnikami nadającymi marchewce charakterystyczny pomarańczowy kolor. W marchwi znajduje się kilka rodzajów karotenoidów: alfa-karoten, luteina, zeaksantyna, likopen oraz beta-karoten, który jest w istocie prowitaminą A. W ludzkim organizmie prowitamina A przekształcana jest w witaminę A, niezbędną między innymi do prawidłowego funkcjonowania wzroku.