

JEDZCIE MARCHEWKI:-)

Droga Młodzieży, dziś temat warzywny, pyszny, słodki, zdrowy, kolorowy a wszystko po to byście byli zdrowi i lepiej wyglądali. Pieszczenie zmysłu smaku wpływa też na poprawę nastroju, lepszy humor, lepszy przepływ energii a sam dźwięk chrupania popieści nasz zmysł słuchu i może rozśmieszyć. Ładny kolor może, poprzez zmysł wzroku, dobrze wpłynąć na układ trawienny, przywraca chęć do życia, leczy nadwyżężone nerwy, zwiększa naturalną odporność organizmu, przeciwdziała zatrzymywaniu płynów ustrojowych, pobudza narządy płciowe. Kolor pomarańczowy regeneruje, ożywia, ogrzewa, pobudza energię łagodniej niż kolor czerwony i spokojnie ją regeneruje, likwiduje skurcze. Zmysł węchu...hmmm...sami się przekonajcie a dotyk pominię...Ok...Co to jest marchew? Poczytajcie...

Marchew zwyczajna (*Daucus carota* L.) należy do rodziny selerowatych. Dziko występuje w Europie, Azji i Afryce Północnej, lecz także powszechne są jej uprawy (hoduje się ją na wszystkich kontynentach, poza Antarktydą). Okres kwitnienia zapylanej przez pszczoły marchwi przypada na czerwiec i trwa do października. Jest to roślina dwuletnia – w pierwszym roku wegetacji tworzy różyczkę liści i gruby korzeń o walcowatym kształcie.

Wyróżniamy cztery odmiany marchwi:

- marchew amsterdamska (walcowate korzenie, kolor pomarańczowoczerwony);
- marchew Askona F1 (gładkie, tępo zakończone korzenie, barwa pomarańczowa);
- marchew Berlicumer 2 (barwa ciemnopomarańczowa, walcowaty korzeń);
- marchew Deep Purple (stożkowaty korzeń, kolor purpurowy).

Przy **uprawie** marchwi ważne jest, by roślina miała stały dostęp do słońca, które korzystnie wpływa na zawartość beta karotenu i cukru w korzeniach. Gleba powinna być piaszczysto-gliniasta, o dużej zawartości próchnicy i przepuszczalnym podłożu. Ziemia powinna być

pozbawiona wapnia i mieć lekko kwaśny odczyn. Należy pamiętać, że w przypadku niekorzystnych warunków do wzrostu, korzenie marchwi będą się rozwidlać i pękać.

Jak podają źródła historyczne, pierwsza marchewka pojawiła się około roku 900 w Persji, na terenie dzisiejszego Afganistanu i miała kolor fioletowy, zaś jej smak był pikantno - gorzki. Również współcześnie marchewkę można spotkać nie tylko w kolorze pomarańczowym. W Turcji występuje



odmiana czarna i czerwona, zaś w Chinach te warzywa są białe tudzież żółte.

Najpopularniejsza marchew – pomarańczowa – zaistniała dopiero w wieku szesnastym w Holandii. Zgodnie z legendą, wyhodowano ją specjalnie na życzenie króla. Obecnie Europejczykom ciężko jest wyobrazić sobie to warzywo w innym kolorze niż oranżowy. Mimo że teraz marchew jest łatwo dostępna i niedroga, podobnie, jak ziemniaki czy kapusta, dawniej uchodziła za roślinę arystokratyczną, a jej korzeniem i nacią przyozdabiano nawet elementy garderoby.

Marchew ze względu na liczne właściwości zdrowotne i lecznicze oraz niską cenę powinna być stałym elementem naszej diety. Szczególnie bogata jest w witaminę A, a konkretnie jej roślinną prowitaminę beta-karoten. Oprócz niej zawiera także szereg innych substancji odżywczych. Są to między innymi witamina K, witamina C, witamina B6, kwas foliowy, witamina B3, witamina B1, witamina E, witamina B2, kwas pantotenowy, potas, mangan, fosfor, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, pektyny i błonnik. Jej wartość kaloryczna to zaledwie 41 kcal w 100 gramach owocu.

Ciekawostką jest, że przez prawodawstwo unijne marchew uważana jest za owoc, a nie warzywo. Stało się tak na prośbę Portugalii, która produkuje dżem z tej rośliny. Ponieważ Unia Europejska dotuje tylko dżemy robione z owoców, Portugalczycy poprosili o uznanie marchwi za takowy i ich wniosek został pozytywnie rozpatrzony.

Marchew wpływa pozytywnie na wzrok

Witamina A jest uważana za najważniejszą witaminę dla oczu. Jej pochodna (retinal) wchodzi w skład rodopsyny – światłoczułego barwnika znajdującego się w pręcikach siatkówki, który umożliwia widzenie barwne, rozróżnianie odcieni i widzenie po zmierzchu. W przypadku niedoboru witaminy A oczy znacznie wolniej adaptują się do widzenia w przyciemnionych pomieszczeniach lub o zmroku i dochodzi do rozwoju ślepoty zmierzchowej, nazywanej także kurzą ślepotą. Marchew jest jednym z najbogatszych źródeł beta-karotenu, czyli roślinnej prowitaminy A.

Pozytywny wpływ na oczy wykazuje także witamina C, która obecna jest w cieczy wodnistej wypełniającej przednią komorę oka. Dzięki swym antyoksydacyjnym właściwościom przeciwdziała ona zaćmie starczej. Witamina B1 z kolei wpływa na prawidłowe funkcjonowanie nerwu wzrokowego. Witamina B2 oddziałuje na stan siatkówki i soczewki, a witamina B6 i kwas foliowy biorą udział w profilaktyce zwyrodnienia plamki żółtej (AMD).

Marchew przeciwdziała miażdżycy

W wyniku osadzania się blaszki miażdżycowej spowodowanego zbyt wysokim poziomem cholesterolu naczynia krwionośne zwężają się blokując swobodny przepływ krwi. Konsekwencją tego są między innymi zawały serca, udary mózgu i zatory płucne.

Witamina A przeciwdziała utlenianiu się złego cholesterolu LDL. Zapobiega w ten sposób jego nieopanowanemu przenikaniu przez ścianki naczyń krwionośnych i tworzeniu złożeń miażdżycowych. Witamina C hamuje syntezę cholesterolu, zwiększa



jego wykorzystanie przez komórki, dzięki czemu mniej pozostaje go we krwi oraz usprawnia jego metabolizm.

Witamina B6 i kwas foliowy wpływają na utrzymanie odpowiedniego poziomu homocysteiny we krwi ograniczając w ten sposób zdolność cholesterolu do przylepiania się do ścian naczyń krwionośnych.

Powstawaniu blaszki miażdżycowej przeciwdziała także witamina K.

Marchew pomaga walczyć z namiarem wolnych rodników

Powstawaniu nadmiaru wolnych rodników sprzyjają stany zapalne w organizmie, alkohol, papierosy, zanieczyszczone środowisko, stres, nieprawidłowa dieta z dużą ilością tłuszczów zwierzęcych i przetworzonej żywności. Stres oksydacyjny wywołany ich działaniem prowadzi do osłabienia układu odpornościowego, przyspiesza starzenie oraz wpływa na rozwój miażdżycy, cukrzycy, zaćmy, chorób nowotworowych i neurodegeneracyjnych.

Nadprodukcję wolnych rodników neutralizują antyoksydanty. Organizm człowieka sam wytwarza wiele z nich, jednak z wiekiem zdolność ta ulega osłabieniu. Dlatego konieczne jest dostarczanie antyoksydantów z zewnątrz. Marchew zawiera jedne z najsilniejszych: witaminę A, witaminę C, witaminę E, miedź i cynk.

Marchew oddziałuje pozytywnie na układ nerwowy

Będąc przeciwutleniaczami witamina A i witamina C przeciwdziałają uszkodzeniom spowodowanym przez wolne rodniki tlenowe, na które szczególnie narażony jest mózg. Witamina B6 i kwas foliowy wpływają na obniżenie stężenia homocysteiny we krwi. Jej wysoki poziom zaburza produkcję nazywanej hormonem szczęścia serotoniny, zwiększa ryzyko rozwoju depresji oraz uważany jest za niezależny czynnik rozwoju chorób neurodegeneracyjnych takich jak Alzheimer i Parkinson. Magnez działa uspokajająco, odprężająco, przywraca równowagę psychiczną.

Marchew wpływa na produkcję kolagenu

Wytwarzanie kolagenu przez organizm wraz z upływem lat maleje. Pierwszymi widocznymi objawami przewagi procesów degradacji tego białka nad procesami jego syntezy są utrata elastyczności i jędrności przez skórę oraz szybsze utrwalanie się zmarszczek. Następnie pojawiają się bóle stawów i kręgosłupa. Z czasem stopniowy ubytek kolagenu w organizmie zaczyna dotyczyć innych narządów. Witamina C stymuluje produkcję kolagenu. Jej wchłanianie usprawniają witamina A, witamina B2, witamina B6, wapń, magnez i cynk.

Marchew pomaga w profilaktyce cukrzycy typu II

Cukrzyca typu II jest chorobą, której można przeciwdziałać. Jednym ze sposobów zapobiegania jej rozwojowi jest zmiana diety na bogatą w produkty o niskim indeksie glikemicznym i wysokiej zawartości antyoksydantów. Tak jak w przypadku wielu innych chorób wolne rodniki tlenowe ponoszą część odpowiedzialności za zachorowania na cukrzycę typu II – w wyniku stresu oksydacyjnego dochodzi do uszkodzenia komórek β -trzustki odpowiedzialnych za produkcję insuliny.

Przeciwutleniacze obecne w marchwi niszczą nadmiar wolnych rodników. Szczególne znaczenie w zapobieganiu cukrzycy typu II ma witamina E. Badania naukowe potwierdzają także jej działanie terapeutyczne, chroniące przed rozwojem powikłań, gdy choroba już wystąpiła. Również witamina K pomagając regulować gospodarkę cukrowo – insulinową zmniejsza ryzyko zachorowania. Dodatkowo marchew w surowej postaci ma niski indeks glikemiczny – 30 IG, dlatego może być bez obawy spożywana przez diabetyków. Niestety gotowane warzywo traci tę właściwość – 80 Ig i musi być jedzone z umiarem.

Marchew wspomaga organizm przed i w trakcie miesiączki

Witamina C wydłuża fazę lutealną cyklu menstruacyjnego, czyli czas między zakończeniem owulacji, a wystąpieniem krwawienia. Witamina K zmniejsza obfite krwawienie podczas okresu. Witamina B6 i magnez wpływają na obniżenie bólu towarzyszącego miesiączce. Dodatkowo witamina B6 łagodzi objawy Zespołu Napięcia miesięczkowego oraz pomaga wyregulować cykl menstruacyjny.

Marchew wpływa pozytywnie na wygląd skóry

Witamina A chroni przed skutkami opalania, przyspiesza leczenie poparzeń słonecznych, stymuluje różnicowanie keratynocytów i regenerację naskórka oraz poprawia wygląd skóry trądzikowej.

Witamina C pobudza produkcję kolagenu oraz wzmacnia naczynia krwionośne przeciwdziałając w ten sposób między innymi pajęczkom na nogach i żyłakom.

Dodatkowo witaminy te wraz z witaminą E neutralizują wolne rodniki tlenowe, co wpływa na opóźnienie procesów starzenia się skóry i powstawania zmarszczek.

Witamina B3 zapobiega łupieżowi, rozjaśnia przebarwienia oraz pomaga w leczeniu łuszczycy i trądziku.

Jedzenie marchwi lub picie soku z niej potrafi lekko zmienić koloryt naszej cery nadając jej bardziej intensywną barwę.

Ok...a co z liśćmi marchewki? Czy można i powinno się je jeść? Co to daje? Poczytajcie...

Liście marchewki są jak najbardziej jadalne. I bardzo zdrowe. Mają liczne właściwości zdrowotne i, podobnie jak natka pietruszki, mogą być z powodzeniem wykorzystane w kuchni.

Marchew można wykorzystać w kuchni w całości, tak jak pietruszkę. Natka czy też **liście marchwi** mają wiele substancji odżywczych i można je z powodzeniem dodawać do zup i sałatek, a także sosów.

Liście marchwi - właściwości

- witamina C,
- witamina K,
- wapń,
- magnez,
- potas,
- związki fenolowe,
- karotenoidy,

- chlorofil,
- przeciwutleniacze.

Liście marchwi - jak smakują?

Liście marchwi mają gorzkawy smak, który pod wpływem obróbki termicznej staje się mniej wyrazisty.

Natka marchewki znalazła zastosowanie jako środek antyseptyczny na rany, choroby jamy ustnej i dziąseł. W postaci naparu świetnie działa jako płyn do płukania jamy ustnej - odświeża oddech i niweluje stany zapalne w jamie ustnej.

Liście marchwi działają moczopędnie, pomagają usunąć toksyny z organizmu oraz likwidują obrzęki. Ponadto liście młodej marchwi wspierają pracę układu odpornościowego i krążeniowego, pomagają unormować poziom cukru we krwi i utrzymać prawidłowe ciśnienie tętnicze.

Liście marchwi pozytywnie wpływają na wzrok i pomagają uregulować procesy trawienne.

Jak widzicie (czarno na białym), marchewka to bardzo zdrowe warzywo, które powinno jeść się każdego dnia i to Wam serdecznie polecam! Wyciskajcie sobie sok ale też chrupcie to warzywo jak króliki, które wiedzą co dobre:-) Problemem jest znalezienie dobrego źródła marchwi czyli takiej nie przyskanej bez chemii, nie GMO!, która nas podtruje...Zachęcam by zadać sobie trochę trudu i samemu wyhodować parę ładnych, niekoniecznie pięknie wyglądających ale zdrowych marchewek. Jeśli Wam się nie będzie chciało albo nie będziecie mieli gdzie, to poszukajcie jakiegoś małego gospodarstwa, gdzie marchew jest uprawiana, albo wybierzcie się na rynek gdzie gospodarz/rolnik sprzedaje plony swojej ziemi, pogadajcie z właścicielem, może nawet zróbcie wywiad/rozeznanie na temat charakteru uprawy i jak będzie (zbliżona do) ekologicznej, to kupcie parę worków i zostańcie królikami;-)...no w każdym razie jedzcie te warzywa często a efekty się pojawią! Zachęcam!

P. S.

Na koniec sprawiedliwość dziejowa...trochę horrorowata czyli mafijna rodzina Marchewczellich tuż przed dokonaniem zemsty na zającu (niewielkanocnym bo by świąt nie było;-)) za skonsumowanie członków marchewkowej rodziny;-)...Patrzcie...Strach się bać;-) Dodaję tą fotkę w ramach zachęcania Was do spożywania marchwi;-P



Arkadiusz Kędzior za: <https://www.ekologia.pl/styl-zycia/zdrowa-zywnosc/marchew-warzywo-wlasciwosci-witaminy-i-wartosci-odzywcze-marchwi,20880.html>, <https://verdum.pl/marchew-wlasciwosci-zdrowotne-lecznicze/>, <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/liscie-marchewki-czy-sa-jadalne-wlasciwosci-zdrowotne-aa-83mD-ZnrF-dqP4.html>, lol24.com