

4. dubna

Mezinárodní den mrkve (International Carrot Day)

Den mrkve vznikl v roce 2003 a jeho účelem je šíření povědomí o blahodárných účincích mrkve po celém světě. Popularita Mezinárodního dne mrkve každoročně roste stejně tak, jako počet zemí, ve kterých se oslavy pořádají Velká Británie, Francie, Švédsko, Itálie, Austrálie, Japonsko či Rusko.

Historie divokých předků mrkve sahá na území dnešního Afghánistánu. První mrkev, která spatřila světlo světa, byla fialová a hořká. Zpočátku se pěstovala pro lékařské účely. V 10. století ji naši předkové využívali k usnadnění porodu. Svou cestu dobývání Evropy nastartovala mrkev se žlutými kořeny. Postupem času vznikla mutací červené a bílé odrůdy dnes všem známá oranžová mrkev. Vyšlechtili ji Holanďané v 17. století a až o dalších sto let se rozšířila skutečně do celé Evropy.

V kuchyni se používá pouze kořen. Může se jíst syrová vcelku, jen tak po opláchnutí, nasekaná či nastrouhaná do salátů v kombinaci s jablky nebo cibulí, posypaná petrželkou, pažitkou nebo ořechovými jádry, tepelně upravená v polévce, dušená atd. V polévkách bývá často kombinována s celerem a cibulí.

Jako droga se sbírá její kořen (*Radix dauci*), semena (*Fructus dauci*) a výjimečně i nať (*Herba dauci*). Látka falkarinol (*falcarinol*) obsažená v mrkvi může zabraňovat rozvoji rakoviny. Droga podporuje obranyschopnost proti infekcím, zlepšuje zrak (zejména šeroslepost), užívá se při jaterní dietě, pomáhá při močových kamencích a revmatických zánětech kloubů, je mírně močopudná a projímavá, při zevním použití hojí rány, spáleniny či vředy.

Mrkev je superpotravina, nebo obyčejná zelenina? Podle Českého statistického úřadu zkonzumuje každý Čech ročně zhruba 82 kilogramů čerstvého ovoce a 84 kilogramů zeleniny. Mezi oblíbené druhy patří mrkev.

Jedním z nejčastějších mýtů, které kolem mrkve kolují, je její až zázračný vliv na kvalitu zraku. Mnoho lidí si myslí, že pokud budou jíst hodně mrkve, budou mít dobrý zrak a nebudou muset nosit brýle, případně že se jim sníží počet dioptrií. Jenže mrkev nemá zázračné vlastnosti. Pravda je taková, že konzumace jakéhokoliv množství mrkve nemá žádnou souvislost s dioptrickými vadami. Mrkev je sice pro zrak opravdu prospěšná, ale ne o moc víc než řada jiných potravin. Mrkev obsahuje velké množství betakarotenu. Z něj v lidském těle vzniká chemickou proměnou výsledný produkt vitamín A, který se spolu s dalšími látkami podílí na výživě sítnice a ochraně povrchu oka. Tím přispívá ke kvalitnějšímu vnímání zrakových vjemů, díky

čemuž oko dokáže rozlišovat mezi světlem a tmou. Vitamín A se však nachází i v mnoha jiných potravinách – jak rostlinných, tak živočišných. Obsahují ho například mléčné výrobky, vaječný žloutek, špenát, zelí, rybí tuk nebo játra.

V mrkvi významně zastoupený vitamín A má vedle příznivého vlivu na zrak řadu dalších pozitiv. „Vitamín A je významným antioxidantem, tedy látkou, která pomáhá snižovat hladinu volných kyslíkových radikálů a tím i míru oxidačního stresu. Antioxidanty pomáhají v prevenci civilizačních onemocnění, jako jsou například nemoci srdce a cév, nádorová onemocnění nebo Alzheimerova choroba. Z dalších látek jsou ve významnějším množství v mrkvi zastoupeny vitamín C, který ovlivňuje imunitní systém a tvorbu kolagenu, vitamíny B skupiny důležité pro uvolňování energie z potravin a pro zdraví sliznic, a draslíku, jenž vyrovnává negativní působení vyššího příjmu sodíku. Nejvyšší obsah antioxidantně působících látek má dušená mrkev.

Při konzumaci mrkve je třeba dávat pozor na sacharidy i předávkování. Mrkev patří k zelenině s vyšším energetickým obsahem, což je dáno především vyšším zastoupením sacharidů. Sto gramů mrkve obsahuje 172 kJ, například brokolice má 117 kJ, okurka 50 kJ. Mrkev je ale dobrým zdrojem vlákniny, ve sto gramech je jí 2,8 gramu. Hlavně u dětí může dojít k předávkování barvivem betakarotenem. Nejde o nic závažného ani výrazně škodlivého, příznakem předávkování může být zoranžovění kůže.

Vysoký obsah beta-karotenu v těle slouží jako antioxidant pomáhající prostřednictvím lidského metabolismu opravovat poškozené buňky a zpomalovat jejich stárnutí. Tento antioxidant navíc chrání pokožku před poškozením od slunečních paprsků, zatímco jeho nedostatek naopak přispívá k vysušování kůže, vlasů a nehtů. Mrkev také funguje jako prevence nejrůznějších infekcí a lze ji použít jako vynikající pleťovou masku, ideálně v kombinaci s medem.

Dost často mají lidé v podvědomí spojitost určité zeleniny s jedním konkrétním vitamínem a neuvědomují si, že příroda vždy nabízí vyvážený koktejl mikronutrientů. Mrkev tak obsahuje vápník, draslík, vitamin B, C a další. Vápník pomáhá zabránit zužování cév ovlivněním svaloviny cévní stěny. Draslík podporuje pravidelný srdeční tep. Vitamin B zlepšuje metabolismus, vitamin C zase chrání buňky před nežádoucími účinky volných radikálů a posiluje cévní stěny.

Veřejnosti nepříliš známé jsou ale především účinky falkarinolu, tedy pesticidu, který mrkev produkuje pro ochranu svých kořínků před plísněmi. Ten totiž pomáhá snižovat riziko rakoviny plic, prsou a střev, přičemž mrkev je jediným přirozeným zdrojem této látky. Ukázala to studie vědců z univerzity v britském Newcastlu, kteří zkoumali účinky syrové mrkve na hlodavcích. Studie z prestižní americké Harvardovy univerzity zase ukázaly, že lidé konzumující pět nebo více mrkví denně mají menší šanci utrpět mozkovou mrtvici než ti, kteří jedí pouze jednu mrkev měsíčně nebo i méně. Výzkumníci z Harvardu také zjistili, že mladší ženy, které denně konzumují dvě a více porcí ovoce a zeleniny bohaté na karotenoidy (pomeranče,

brokolici, mrkev, římský salát a špenát), mají o 18 % nižší riziko výskytu rakoviny prsu než ženy, které jí méně než 4 porce týdně.

Výjimečnost mrkve v říši zeleniny prokazují výsledky studie, podle níž jsou karotenoidy spojovány s nižším rizikem výskytu srdečních onemocnění, protože kromě beta-karotenu obsahují rovněž alfa-karoten a lutein. Pravidelná konzumace mrkve navíc snižuje hladinu cholesterolu. V neposlední řadě ale náš oranžový superhrdina úřaduje i v dutině ústní. Chroupání mrkve totiž nejen zklidňuje nervy a mírní stres, ale lze se jím snadněji zbavit zubního plaku a kousků jídla zachycených mezi zuby, podobně jako s pomocí zubního kartáčku či zubní pasty. Mrkev rovněž stimuluje dásně a pomáhá větší tvorbě slin potřebných pro trávení.