WARSZAWA, 01.04.2019 r.

**W Dzień Marchewki postaw na zdrowie!**

**Kalendarz pełen jest nietypowych świąt, dlatego nie zaskoczy nikogo fakt, że 4 kwietnia obchodzimy… Dzień Marchewki. Wbrew pozorom jest to jednak bardzo istotna data – marchewka jest niezwykle bogata w wartości odżywcze, nie tylko surowa, ale i w formie soków, musów i smoothies, co potwierdza m.in. oznaczenie Certyfikowany Produkt (CP) na opakowaniach. Jej spożywanie wpływa na organizm, wspierając jego funkcjonowanie.**

Mała, niepozorna, w kolorze pomarańczowym – marchewka jaka jest, każdy widzi. Kryje w sobie prawdziwą moc – marchew to sprzymierzeniec naszego wzroku, układu krążenia i układu odpornościowego. Wysoka zawartość prowitaminy A oraz innych składników odżywczych to najważniejsze powody, dla których warto ją wprowadzić do codziennej diety. Sprawdź, co dzięki niej zyskasz.

**Cenna porcja zdrowia**

Marchew to skarbnica witamin, mikro i makroelementów: jest źródłem potasu, witaminy C, B1, E, dodatkowo ma wysoką zawartość witaminy B6, K, a przede wszystkim beta-karotenu. **Dr hab. inż. Dariusz Włodarek – dietetyk i żywieniowiec, Kierownik Zakładu Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie** wyjaśnia, dlaczego ten ostatni składnik jest szczególnie ważny w codziennej diecie – *Beta-karoten jest przekształcany w naszym organizmie* w w*itaminę A, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza. Jest też świetnym wsparciem dla skóry, pomaga zachować jej zdrowy wygląd. Dodatkowo wspiera funkcjonowanie błon śluzowych i wzroku –* Dr Włodarek podkreśla, że marchewkę cechuje dodatkowo wysoka zawartość flawonoidów, wykazujących właściwości antyoksydacyjne i chroniących układ krążenia[[1]](#footnote-2)*[[2]](#footnote-3)* *–* *Te związki chemiczne to świetne wsparcie dla układu sercowo-naczyniowego, bo obniżają ciśnienie krwi, jednocześnie hamując odkładanie się cholesterolu na ściankach naczyń krwionośnych.* Marchew ma więc bardzo kompleksowe, pozytywne oddziaływanie na organizm. Już zaledwie 200 g tego surowego warzywa lub 200 ml soku zaspokaja w całości dzienne zapotrzebowanie na witaminę A.

**Znajdź miejsce dla marchewki w swojej diecie**

Marchewka we właściwych ilościach wspiera funkcjonowanie naszego organizmu, warto wprowadzić ją do codziennej diety. To doskonała przekąska między posiłkami, może być spożywana na surowo i w postaci przetworzonej. Oprócz tego w sklepach znajdziemy wiele produktów, takich jak smoothies, soki i musy, które zachowują całą paletę wartości odżywczych warzyw i owoców, z których zostały wyprodukowane. Warto czytać etykiety, aby sprawdzić, co dokładnie znajduje się w produkcie. Na każdym opakowaniu znajduje się tabela wartości odżywczych i wykaz składników, to nie zawsze mamy czas studiować każdą informację. Wtedy zwracajmy uwagę na certyfikaty jakości, które są potwierdzeniem zawartości składników odżywczych. Dla produktów owocowo-warzywnych wprowadzono system, w ramach którego weryfikowane są składy przetworów, a po pozytywnym zaopiniowaniu przez ekspertów, nadawane jest prawo do umieszczenia na opakowaniu oznaczenia **Certyfikowany Produkt (CP).** Jest to gwarancja, że w produktach polskich producentów znajdziemy wszystkie wymienione na etykiecie witaminy, mikro i makroelementy. Na te produkty zwracajmy więc szczególną uwagę, poszukując przetworów marchewkowych, i nie tylko, na sklepowych półkach.

**Dzień Marchewki to świetny motywator do wprowadzenia jej do swojej diety. Bogactwo wartości odżywczych w połączeniu z niską kalorycznością (zaledwie 80 kcal w zalecanych 200 g) to najlepszy prezent, jaki możesz dać swojemu ciału.**

**Więcej informacji na stronie:** [www.certyfikowanyprodukt.pl](http://www.certyfikowanyprodukt.pl)

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Julia Walczewska, Junior Account Executive

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: julia.walczewska@prhub.eu

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

1. Panczenko-Kresowska B.: Wolne rodniki a żywienie. Wiad. Ziel., 1997, 10, 17-18. [↑](#footnote-ref-2)
2. Laskowski W. Fitoestrogeny sojowe w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Post Fitoter 2007; (4):207-211 [↑](#footnote-ref-3)