

Zelenina dobrá nielen na oči - mrkva

Mrkva (*Daucus carota*) patrí medzi koreňovú zeleninu. Väčšinou je známa svojou oranžovou farbou, hoci existujú i druhy mrkvy fialovej, čiernej, červenej, žltej, či bielej farby.



Mrkva pochádza z oblasti dnešného Iránu a Afganistanu, odkiaľ sa postupne rozšírila do celého sveta. Najskoršie dôkazy jej výskytu a využitia sa datujú do 3. tisícročia pred n.l. V týchto dávnych dobách sa vyskytovali mrkvy rôznych farieb, avšak oranžové, ktoré dnes poznáme, sa nevyskytovali. Mrkva bola tvrdá a horká, ale veľmi výživná a používala sa nielen v kuchyni ale aj na liečbu rôznych ochorení. Počas šírenia mrkvy po jednotlivých kontinentoch po celé tisícročia sa botanikom podarilo postupne meniť vzor, chuť a veľkosť, a v 17. storočí v Holandsku vyprodukovať „moderné“ oranžové mrkvy. Na Slovensku sa mrkva pestuje už vyše 400 rokov a v súčasnosti je známych okolo 400 rôznych druhov.

Mrkva sa skladá hlavne z vody a sacharidov a obsahuje len veľmi malé množstvo tukov a bielkovín. Mrkva je veľmi dobrým zdrojom živín, ako sú karotenoidy, vláknina, minerálne látky (ako horčík, vápnik, železo) a vitamíny (hlavne vitamín C, vitamín K a vitamíny skupiny B).



Karotenoidy zabezpečujú typickú farbu mrkvy a majú antioxidačný účinok. Z nich je pre mrkvu najznámejší beta-karotén (ktorého názov je aj odvodený z anglického slova „carrot“ – mrkva), ale vyskytujú sa aj mnoho iných, ako alfa-karotén. Luteín sa vyskytuje hlavne v žltej a oranžovej mrkve. Antioxidačné účinky karotenoidov ochraňujú bunky pred poškodením, pomáhajú znižovať riziko srdcovo-cievnych ochorení a rakoviny. Karotény alfa a beta sa po konzumácii v pečeni premieňajú na vitamín A, ktorý sa v sietnici transformuje na rodopsín – pigment potrebný pre nočné videnie. Beta-karotén a luteín taktiež znižujú riziko vzniku makulárnej degenerácie a senilnej katarakty.

Mrkva obsahuje rozpustnú aj nerozpustnú vlákninu :-)

Rozpustná vláknina, ktorá sa nachádza v mrkve, slúži na znižovanie hladiny cukru v krvi, a to tým, že spomaľuje trávenie cukrov a škrobu. Zároveň pomáha k znižovaniu cholesterolu v krvi. Nerozpustná vláknina, ktorá pri kontakte s vodou nebobtná, môže pomôcť pohybu čriev znížiť riziko vzniku zápchy.

Nákup a skladovanie

Pri nákupe mrkvy je dôležité vyvarovať sa prasknutým, či rozvetveným kúskom a kúskom s gumenou konzistenciou. Ak mrkva nemá vňat', je potrebné skontrolovať koniec stonky, či nie je tmavo sfarbená, čo je známkou veku. Ak je vňat' prítomná, mala by byť jasne sfarbená a nezvädnutá.

Pri uskladňovaní je pre zachovanie čerstvosti dôležité mať mrkvu uloženú v najchladnejšej časti chladničky v plastovom vrecku. Mrkva tak môže vydržať čerstvá približne 2 týždne. Mala by byť skladovaná mimo jablák, hrušiek a zemiakov, ktoré produkujú etylénový plyn, kvôli ktorému by mohla mrkva zhorknúť. Vňat' by mala byť pred uskladnením mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa a hoci môže byť v chladničke, mala by sa rýchlo spotrebovať, pretože je krehká a rýchlo začne vädnúť. Keď je povrchová vrstva mrkvy ošúpaná, dochádza k odstraňovaniu ochrannej vrstvy, ktorá udržuje vlhkosť mrkvy a tak dochádza k dehydratácii.



Konzumácia mrkvy môže byť v surovej aj varenej forme, pričom krátkym varením (okolo 5 minút) nedochádza k veľkej strate živín. Naopak, beta-karotén nie je citlivý na teplo a pri krátkom varení sa nezničí, ale varom bunkové steny rastlinných tkanív zmäknú, čím je v tráviacom systéme umožnené ľahšie vstrebávanie živín. Mrkva by však sa nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá.

Je dobré taktiež konzumovať mrkvu spolu s trochou tuku (olej, maslo, mastné semienka), pretože karotenoidy sú rozpustné v tukoch a tak dôjde k ich lepšiemu vstrebávaniu.

Nadmerná konzumácia mrkvy bohatej na karotén môže viesť k stavu, pri ktorom sa z veľkého množstva karoténov v krvi ukladá farbivo do kože a dochádza k jej žltému až oranžovému sfarbeniu. Okrem estetického vplyvu na kožu je však tento stav neškodný.

MUDr. Natália Šranková
odbor podpory zdravia



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

