Morcovii și beneficiile

Vedem pe la TV iepurași care ronțăie morcovi, cine nu l-a văzut măcar o dată pe Bugs Bunny?

Știu că de câte ori îl văd pe Bugs, mi se face poftă de un morcov.

Bafta mea că am la discreție 😊

Dar oare de ce este atât de sănătos pentru noi morcovul?

100g de morcovi conține:

* apă: 88%;
* calorii: 41;
* proteine: 0.9g;
* carbohidrați: 9.6g;
* zaharuri (sucroză și glucoză): 4.7g;
* fibre solubile și insolubile: 2.8g (**Pectina** este principala formă de fibră solubilă din compoziția morcovilor și are un rol important în organism – ajută la scăderea glucozei din sânge prin încetinirea digestiei zahărului și a amidonului. Pe de altă parte, **fibrele insolubile** contribuie la prevenirea constipației prin stimularea mișcărilor intestinale regulate.);
* grăsimi: 0.2g.

De asemenea, **morcovul asigură și alți nutrienți importanți** precum:

* vitamina A, nutrient rezultat în urma procesului de absorbție și transformare a betacarotenului în timpul digestiei;
* vitamina B6;
* vitamina B7, cunoscută și sub numele de biotină sau vitamina H, implicată în metabolismul grăsimilor și al proteinelor;
* vitamina K care joacă un rol esențial în procesul de coagulare al sângelui;
* potasiu;
* biotină (vitamina H) esențială în metabolismul proteinelor și grăsimilor;
* antioxidanți.

**De reținut**: **Carotenoizii** din morcovi sunt poate printre cele mai importante substanțe, deoarece au proprietăți antioxidante prin intermediul cărora susțin buna funcționare a organismului. Principalii carotenoizi sunt beta-carotenul, alfa-carotenulul, luteina, licopenul, antocianinele și poliacetilenele.

La noi îi găsiți cu 5 lei/kg. Morcovi de grădină, nespălați în general, plini de pământ.

Miercuri livrăm la domiciliu, joi ne vedem la Dristor!

<https://produse-din-gospodarie.ro/magazin/legume-naturale-si-radacinoase/25-morcovi>