**Przepisy na dania z marchwi - dobry wzrok i niski cholesterol!**

**- Skąd wiesz, że marchewka jest dobra na wzrok?**

 **- A widziałeś zająca w okularach?**

**Przepisy na dania z marchwi - dużo pektyn**

**Przepisy na dania z marchwi** to prawdziwe skarbnicy karetonoidów. Substancje te odpowiadają za charakterystyczny kolor marchewki. Są one silnymi przeciwutleniaczami, co sprawia, że wspomagają one profilaktykę przeciwnowotworową. Wzmacniają one również odporność oraz zapewniają prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku - to ostatnie dzieje się za sprawą witaminy A, która odpowiada za dobry, sokoli wzrok. Dodatkowo przeciwutleniacze stanowią wspomożenie w procesach starzenia się skóry, jak również poprawia koloryt skóry. Osoby, które cenią całoroczną opaleniznę, często łykają tabletki z dodatkiem tego związku, by być opalonymi na brązowo, a wystarczy wykorzystać *przepisy na dania z marchwi* i opalenizna będzie zdobić naszą skórę cały rok.

**Przepisy na dania z marchwi - dużo witamin z grupy B**

[Przepisy na dania z marchwi](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/przepisy-z-marchewki) mają dużo tzw. beta-karotenu, który pobudza wytwarzanie witaminy A oraz Zeaksantynę - każdy z tych związków odpowiada za dobry wzrok. Dodatkowo ma w składzie luteinę!

**Witaminka C i wiele minerałów!**

Zapraszamy na stronę Vitamoc i do zapoznania się z przepisami na dania z marchwi. Marchew może być wykorzystana na tysiące sposobów, co sprawia, że jest warzywem bardzo uniwersalnym. By skutecznie ją wykorzystać warto mieć jednak blender kielichowy.

