Marchew podobno pochodzi z Chin. Tam jedzono ją już kilka tysięcy lat temu. Potem jej nasiona rozwiał wiatr po całym świecie. Chętniej jedzą ją Europejczycy niż ludzie Wschodu. A kto je marchewkę, ma piękną skórę.

Wchodzisz do ciemnej sali kinowej. Zanim Twój wzrok przyzwyczai się do ciemności, mija kilka sekund. Ale jeśli potrwa to dłużej, kilkanaście, kilkadziesiąt sekund... Oj, jest źle. Po prostu brakuje Ci witaminy A. Oczy jako pierwsze w Twoim organizmie reagują na jej brak. Jeśli więc źle widzisz w ciemności albo oczy męczą się bardzo szybko, sięgnij po marchew. Podobnie gdy jedziesz gdzieś daleko albo gdy czeka Cię długie ślęczenie nad książkami. Wtedy koniecznie wzbogać dietę o marchewkę.

Choć marchewka jest jednym z pierwszych pokarmów podawanych dziecku, dietetycy szczególnie polecają ją osobom starszym. Bo przemywa naczynia krwionośne, reguluje pracę żołądka, utrzymuje w zdrowiu wątrobę. No i oczywiście wyostrza wzrok. Co sprawia, że marchewka jest dobra na wszystko? Karoten, czyli prowitamina A. Marchewka ma tej witaminy sporo, bo nawet do 6500 j.m. w 100 g. Tran w 100 g ma tej witaminy 60 000 j.m., wątroba wołowa 15 000, masło 2000, a ser biały tłusty 800.

Wystarczy 10 dag marchewki, by zaspokoić dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę A. Ponadto marchewka ma dużo witaminy B1, B2, PP, KK. Ma też sporo wapnia, potasu, żelaza, miedzi, fosforu, a nawet jodu. Dzięki tym składnikom marchewka nie tylko daje zdrowie, ale i urodę. Potas sprawia, że skóra jest jędrna, gładka, a witamina A, jedna z witamin młodości, wygładza [zmarszczki](http://kobieta.gazeta.pl/kobieta/0%2C107964.html?tag=zmarszczki). Hamburski profesor Dontewill odkrył, że witamina A blokuje działanie i przekształca w substancję nieszkodliwą dla zdrowia benzypren, związek rakotwórczy z dymu tytoniowego. Inni uczeni zaś twierdzą, że ci, którzy jedzą sporo marchwi, aż 40 razy rzadziej chorują na raka wątroby. Jeśli ktoś jednak uważa, że i dobrze widzi, i skórę ma piękną i gładką, to ma jeszcze jeden powód, by choć latem zajadać się marchewką, bo 10 dag marchewki to tylko 10 kalorii. Dla przykładu [obiad](http://ugotuj.to/ugotuj/pora_dnia-obiad) składający się ze schabowego, ziemniaków i kapusty to aż 1000 kalorii.