

Ali veš?



4. aprila obeležujemo MEDNARODNI DAN KORENJA



- ustanovljen je bil leta 2003 z namenom širjenja njegovih dobrih lastnosti po vsem svetu
- ime korenje izhaja iz grške besede »karoton« po snovi karoten, ki jo korenje vsebuje
- poznamo več sort korenja (najbolj poznani sorti sta oranžna in rumena, ki vsebujeta največ **karotenoidov**, poznamo pa tudi bele, rdeče in vijolične, ki vsebujejo največ antocianinov.



alfa karoten, beta karoten, lutein, iz katerih se sintetizira vitamin A, ki pa ima med drugim tudi antioksidativno funkcijo



delujejo protivnetno in zavirajo oksidacijske procese, v katerih kot stranski produkt nastajajo prosti radikali



je dragocen za zdrav videz kože, las in dober vid (še posebno v mraku); pripomore pa tudi k zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni srca, možgansko kap, sivo mreno in nekaterih vrste raka

- lahko se ga uživa svežega ali kuhanega, kot samostojno jed ali pa kot juho, zavitek, omako, namaz, torto...

Več o vplivu korenja na zdravje si lahko prebereš na: <http://www.carrotmuseum.co.uk/>

VIR:

International carrot day. <https://www.carrotday.com/carrotday.htm> (16.3.2021)

Lišnič T. 2011-2014. Korenje. Inštitut za nutricionistiko. <https://www.nutris.org/prehrana/zivila-meseca/jesen/156-korenje.html> (16.3.2021)