



Výživové hodnoty mrkve

Mrkev obsahuje hodně vitamínů a provitaminů. Nejhlavnější z nich jsou α -karoten a β -karoten. Díky beta-karotenu má kořen mrkve oranžovou barvu....

Mrkev obsahuje hodně vitamínů a provitaminů. Nejhlavnější z nich jsou α -karoten a β -karoten. Díky beta-karotenu má kořen mrkve oranžovou barvu. Obsahuje také vitamíny **B₁, B₃, B₅, B₉, C a E**. Dále draslík, sodík, vápník, hořčík, síru, fosfor, lithium, mangan, měď, kobalt, železo, zinek, jód a bor. Po detailním chemickém rozboru kořene mrkve byly zjištěny i další chemické sloučeniny:

- uhlovodíky - azulen
- alkoholy - falkarinol, ethanol, karotatoxin
- fenoly - eugenol
- ethery - asaron, myristicin, elemicin
- ketony - aceton
- kyseliny a jejich soli - např. mravenčí, olejová, palmitová, kávová, citronová
- aminokyseliny
- sacharidy, aminy, terpeny, flavonoidy, kumariny, steroidy, karotenoidy, organofosfáty

	Na 100 g
Energie	178 kJ
Kalorie	42,54 kcal
Bílkoviny	1,02 g
Sacharidy	7,34 g
Z toho cukry	2,6 g
Tuky	0,200 g
Z toho nasycené mastné kyseliny	0,040 g
Transmastné kyseliny	-
Cholesterol	0 mg
Vláknina	2,8 g
Sodík	0,001 g
Vápník	10 mg