**Bordowy kolorem miłości! Sok buraczkowo-jabłkowy idealny na walentynki**

**Pobudzające właściwości buraka znane były już w starożytności. Grecka bogini Afrodyta miała rzekomo jeść go, by zwiększyć swoją atrakcyjność. Rzymianie natomiast wytwarzali z niego soki, które służyły im jako naturalne afrodyzjaki. Zbliżające się święto miłości to idealny moment, by na nowo rozkochać się w tym warzywie. Pomogą w tym świeże soki, np. buraczkowo-jabłkowy marki Marwit.**

„Miłosne” właściwości buraka nie są mitem. Zawiera on duże ilości boru, który rozluźnia i poszerza naczynia krwionośne. To znacznie poprawia przepływ krwi, a w rezultacie usprawnia pracę serca. Ponadto buraki ułatwiają „rozklejanie” czerwonych krwinek i usuwanie z krwi niekorzystnej homocysteiny. Trudno więc o lepszy zastrzyk energii przed walentynkami!

Najnowsze badania wykazały również, że burak znacząco podnosi poziom testosteronu w organizmie. Systematyczne spożywanie tego warzywa i wytwarzanych z niego przetworów może przynieść działanie podobne do tego, jakie wywołuje słynna „niebieska tabletka”.

Burak działa pobudzająco. Sama jego barwa – bordowa – wykorzystywana jest w koloroterapii w walce ze zmęczeniem i apatią. Oprócz tego wykazuje on silne działanie przeciwutleniające i jest cennym źródłem witamin z grupy B oraz C. Dostarcza również spore ilości potasu. Butelka soku buraczkowo-jabłkowego marki Marwit zapewnia aż 25% dziennego spożycia tego pierwiastka, który odpowiada m.in. za odpowiednią pracę serca i ogólne samopoczucie.

Buraki są też jedynymi z ulubionych warzyw sportowców. Poprawiają ciśnienie, dzięki czemu w organizmie łatwiej dochodzi do wymiany gazowej. Dodatkowo zawierają azotany wpływające na wydolność oraz błonnik, który przyspiesza spalanie.

Jak widać, miłość do buraczków może mieć wyjątkowo korzystny wpływ na nasze zdrowie. Warto o tym pamiętać nie tylko w walentynki.

**Sok buraczkowo-jabłkowy**

Pojemność: 250 ml

Skład: Sok z buraczka 80%, sok z jabłka 20%. Surowy sok ze świeżo obranych buraczków z dodatkiem jabłka. Naturalnie mętny, o naturalnej barwie, niepasteryzowany, niesłodzony.

Wartości odżywcze w 100 ml

Wartość energetyczna: 155 kJ/36 kcal

Tłuszcz: 0,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 g

Węglowodany: 7,6 g, w tym cukry: 7,3 g

Białko: 1,2 g

Sól: 0,04 g