

Морковь: полезные свойства

Выполнила: Тейфикова Л.М.,
ученица 10 класса, МБОУ
«Сизовская средняя школа»

Морковь — это важный источник каротина, предшественника витамина А.



Хрустящая морковка также содержит в своем составе и другие полезные вещества: витамины В, РР, С, Е, К.



Также она содержит :
калий, железо, фосфор, магний, йод, фтор



Здоровые глаза

Исследования показали, что люди, которые ели наибольшее количество моркови, на 40% снижали риски развития макулярной дегенерации, куриной слепоты с возрастом. Все дело в целительной силе бэта-каротина, который в результате ферментативной реакции превращается в витамин А, благоприятно воздействующий на зрение.



Здоровые зубы и десны

Органические соединения в моркови являются отличными минеральными антиоксидантами. Употребление моркови стимулирует десны и вызывает избыточное слюноотделение, что помогает бороться с бактериями, приводящими к развитию кариеса, галитоза и другие заболеваний. Морковь также можно использовать как натуральный абразив, что может помочь тщательно почистить зубы после приема пищи.



Заживление ран

Морковь обладает отличными антисептическими свойствами, поэтому она активно используется для заживления ран, а также порезов.



Очищение организма

Морковь и ее сок обладают желчегонным и очищающим эффектом, обеспечивающим выведение токсинов из организма и здоровье для печени, почек и желчного пузыря.



Регулярное употребление продукта поддерживает бесперебойную работу сердца, укрепит сосуды и выведет избыточный холестерин.



- Полезные свойства моркови для детей
- Морковь очень полезна детям. Она защищает молодой организм от вирусов и разных воспалений.
- Благодаря содержанию витамина А, детки хорошо растут. При проблемах с органами зрения употребление моркови просто необходимо. Помимо этого у детей укрепляются зубки и кости.
- Некоторые детишки любят “похрустеть” ведь это довольно сладкий корнеплод. Детям можно давать как сырую, так и вареную морковь.

- Морковь является одним из популярных продуктов в приготовлении различных блюд, а также ценным средством, которое активно применяют в народной медицине. Если сделать этот овощ частым гостем на столе, можно позабыть о многих проблемах со здоровьем.

