

Консультация для родителей Морковь для здоровья и красоты

Август 2024

Морковь — это забытый секрет молодости, красоты и долголетия. Она ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А.

Нет других овощей и фруктов, которые содержали бы столько каротина, сколько морковь. Сравниться с ней в этом, пожалуй, может только сладкий перец. Морковь также является прекрасным источником витаминов С, В, D, Е. Она богата минералами и микроэлементами — калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием, марганцем. В ней также содержатся эфирные масла, физиологически активные вещества — стеролы, ферменты и другие соединения, необходимые организму.

Следует помнить, что содержащийся в моркови каротин будет усваиваться значительно лучше, если заправлять морковь и салаты из нее растительным маслом. Морковь является редким исключением из правил — в вареном виде она содержит больше полезных веществ, чем в сыром. Как отмечают западные специалисты, сразу после варки моркови уровень антиоксидантов в ней повышается на 34% и возрастает в первую неделю ее хранения в вареном виде. После месяца хранения вареной моркови в ней все еще содержится больше полезных веществ, чем в свежей. Специалисты объясняют это тем, что при хранении вареной моркови образуются новые химические соединения с высокими антиоксидантными свойствами.

В лечебном питании чаще применяется морковь в натуральном виде либо ее сок. Морковь оказывает всестороннее лечебное воздействие на организм:

- Морковный сок и тертая морковь оказывают общеукрепляющее действие. Они очищают кровь, выводят из организма токсины и вредные вещества, нормализуют обмен веществ, повышают активность всех внутренних органов. Употребление моркови полезно при авитаминозе и малокровии.
- Морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы. Ее потребление увеличивает содержание основных антиоксидантов в крови, что позволяет усилить иммунную систему организма (особенно у пожилых людей), стимулировать рост здоровых клеток и снизить риск заболевания раком.
- Во многом благодаря высокому содержанию солей калия морковь полезна при болезнях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе и повышенном давлении. Помимо самой моркови и его сока при атеросклерозе и коронарной недостаточности с явлениями стенокардии применяется также и экстракт из семян моркови — даукарин. Этот препарат обладает хорошим спазмолитическим действием и расширяет сосуды сердца.
- Сок моркови полезен при нарушении функции почек и печени, способствует выведению песка и небольших камней при почечно-каменной болезни и очищению печени.

- Морковь также регулирует обмен углеводов, улучшает пищеварение, устраняет запоры.
- Относительно недавно ученые открыли, что, благодаря высокому содержанию фитонцидов, морковь способна воздействовать на болезнетворную микрофлору почти так же эффективно, как лук или чеснок — признанные лидеры в этой области.
- Морковь применяют при расстройствах зрения, катаре верхних дыхательных путей, стоматите, воспалительных процессах в полости рта. Смесь морковного сока с медом используют для полоскания горла при ангине.
- В народной медицине мелко натертую морковь и ее сок накладывают на ожоги, обмороженные участки кожи, раны и язвы.

Есть у моркови и противопоказания: ее не рекомендуется употреблять при воспалении тонкой кишки, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Также чрезмерное потребление моркови и морковного сока может привести к тому, что кожа, особенно на ладонях и ступнях, может приобрести желтовато-оранжевый оттенок. Это указывает на то, что организм не перерабатывает излишки каротина в витамин А (прием пяти стаканов морковного сока в неделю уже может вызвать такое небольшое пожелтение кожного покрова). Обычно это чаще проявляется у детей, поскольку печень взрослого человека лучше перерабатывает каротин и выводит его излишки из организма.

Витамин А, называемый еще «витамином красоты», делает морковь важнейшим средством природной косметики. Если вы регулярно станете пить свежеприготовленный морковный сок, то у вас будет здоровый цветущий вид.

Хороша морковь и для наружного применения в косметических целях в виде масок. Ниже приводятся рецепты наиболее часто употребляемых масок для кожи лица и шеи.

Для любого типа кожи (маски наносятся на кожу на 20 минут, смываются теплой водой).

- 3 натертые бледно-розовые морковки, 1 чайная ложка картофельной муки или картофельного пюре, ½ желтка.
- 1 тертую морковь смешать с одной столовой ложкой молока.
- 2 натертые светлые моркови, 1 желток, несколько капель растительного масла.
- 3 части морковного сока, 1 часть лимона. Сухую и нормальную кожу предварительно смазать кремом или маслом.

Для **сухой кожи** (маски наносятся на 10-20 минут, смываются теплой водой).

- Отварить и размять 2-3 большие моркови, смешать с медом.
- Чайную ложку морковного сока или натертую морковь смешать с чайной ложкой свежего творога и чайной ложкой сливок.

Для **жирной кожи** (маски наносят на 20 минут, смывают водой комнатной температуры).

- Натертую морковь накладывают на марлю или смачивают марлю морковным соком и кладут на лицо. Если делать такую маску 2-3 раза в неделю в течение

месяца, то кожа приобретет приятную смуглость легкого загара. Тертая морковь также хорошо помогает, если кожа «сгорела» на солнце.

- К натертой моркови и взбитому в пену белку добавляют муку до образования кашицы.

При медленном росте волос очень помогает смесь морковного и лимонного соков. При втирании смеси в кожу головы волосы лучше растут и приобретают красивый блеск.

Таким образом, если вы хотите быть здоровыми, красивыми и энергичными, ешьте больше моркови. Делайте из нее салаты, добавляйте ее в творог, готовьте тертую морковь на гарнир к мясным и рыбным блюдам. Вот несколько кулинарных рецептов.

Салат Здоровье. Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3-4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, сахар, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками, зеленью. Свежие огурцы — 2 шт., сырая морковь — 2 шт., яблоки — 2 шт., помидоры — 2 шт., зеленый салат — 100 г, сметана — 100 г, лимон — 1/4 шт., зелень петрушки, соль, сахар.

Морковная масса для бутербродов. 100 г моркови, 50 г сельдерея, 50 г хрена, 2 столовые ложки толченого грецкого ореха, 1 столовая ложка сливочного масла.

Морковь, запеченная со сметаной. Очищенную, вымытую морковь нашинковать и обжарить на масле докрасна, постоянно перемешивая, чтобы не подгорела. В сметану добавить сахар, соль, залить ею морковь и поставить в духовку на 20-30 мин. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу. 1 кг моркови, 1 ст. л. сахара, 1 ст. сметаны, 100 гр. сливочного или топленого масла, соль по вкусу.

Морковь, маринованная с чесноком. Морковь вымыть, нарезать на кубики и смешать с мелко нарезанным чесноком. Затем к моркови добавить рафинированное подсолнечное масло, все тщательно перемешать и залить маринадом. Морковь расфасовывают в пол-литровые банки, закатывают и стерилизуют в воде 20-25 мин. 1 кг моркови, 150-200 гр. чеснока, 1 ст. подсолнечного масла; для маринада: 4 ст. воды, 60 гр. соли.

Определенной популярностью пользуется система снижения веса, разработанная болгарским целителем Петром Димковым. Натереть на терке свежую сырую морковь, добавить мед, лимонный сок и любой из фруктов. Необходимо съесть это блюдо на завтрак, обед и ужин в течение трех дней. На четвертый день включить в рацион жареный картофель, хлеб, яблоки. На пятый день можно переходить к обычному питанию. Мы считаем, что жареный картофель следует заменить на отварной.