

Будь с нами, и мир станет шире!

16+



ДАГЕСТАНСКАЯ ЖИЗНЬ

№26 (543) * 12 октября 2017* Цена 20 руб., у распространителей - свободная



Двухлетнее травянистое растение семейства сельдерейных. В 1-й год жизни образует корнеплод, цветет на 2-й год, плод моркови — двусемянка. Морковь — это полезный овощ, ценятся ее съедобные корни.

Первоначально морковь выращивали не ради корнеплода, а ради ароматных листьев и семян. Первое упоминание о употреблении корня моркови в пищу встречается в античных источниках в I в. н. э. Современная морковь была завезена в Европу в X—XIII веках. Широко распространена, в том числе в средиземноморских странах, Африке, Австралии, Новой Зеландии и Америке, где успешно культивируется до 60 ее видов.

Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К; в ней присутствует каротин - вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Немало в моркови минеральных

веществ, необходимых для человека: калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, никеля и др., а также эфирные масла, которые обуславливают ее своеобразный запах.

Целительные свойства моркови нужны для укрепления сетчатки глаза, так людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно.

Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны, витамин А способствует росту, поэтому морковь особенно полезна детям, видна ее роль в поддержании в хорошем состоянии кожи и слизистых оболочек.

Достаточно пожевать морковь - и количество микробов во рту резко уменьшится. Для лечения насморка можно закапывать в нос сок моркови.

Врачи и кулинары советуют использовать в пищу столовую морковь с яркой красной кожичей, особенно если она убрана до первых осенних заморозков.

Но в основном ценность моркови связана с большим количеством каротина, она является сильным антиоксидантом. Ведь при недостатке витамина А может развиться малокровие, быстрая утомляемость организма, ухудшение зрения.

Употребление морковного сока рекомендуется женщинам во время беременности и кормящим матерям. Систематическое его употребление значительно улучшает биологические свойства молока, т.к. насыщает грудное молоко многими активными микроэлементами, способствующими укреплению иммунитета ребенка.

В качестве профилактического средства, сок снимает утомление, улучшает аппетит, цвет лица и зре-

ние, ослабляет токсическое действие антибиотиков на организм, укрепляет волосы и ногти, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Но иногда полезная морковка при чрезмерном ее потреблении может вызывать гипervитаминоз. Также в ограниченных количествах ее нужно кушать хроническим курильщикам. Это не значит, что им ее нельзя употреблять, просто не следует съедать ее в больших количествах или садиться на морковные диеты.

При употреблении сока моркови нужно соблюдать умеренность, поскольку в больших количествах он вызывает сонливость, головную боль, вялость, рвоту и прочие неприятные реакции.

Не советуют употреблять морковь при обострении язв желудка, 12-перстной кишки и воспалении кишечника.

Морковь



Надо знать, что суточная доза моркови не должна превышать 270-300 грамм (примерно 3-4 средних штуки).

Помните, что морковь часто вырабатывается промышленным путем, с использованием минеральных удобрений, а это - суперфосфаты, аммиачная селитра, хлористый калий. Поэтому, при регулярном ее потреблении рекомендуется поискать выращенную без нитратов.

Амина Махмудова,
агроном Дагестанского филиала
ФГБУ «ВНИИР»