****

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МОРКОВИ**

Морковь – один из самых популярных корнеплодов, который используются повсеместно. Она давно стала одним из любимейших овощей на нашем столе. У нее приятный вкус и в ней очень мало калорий (35 ккал на 100г). Она подходит для употребления в любом виде и для организма человека очень полезна.

Всем известная морковь считается одним из старейших овощей, о ней известно уже более 4 тысяч лет. Родиной корнеплодов оранжевого цвета считают Средиземноморье, а овощи с фиолетовой, белой и желтой окраской-Афганистан и Индию.

Морковь употребляли в пищу древние греки и римляне, окаменелые остатки найдены при раскопках в Швейцарии. Овощ считался изысканным блюдом в Старом Риме. В Англии оранжевую морковь стали употреблять во времена правления королевы Елизаветы I.

Точных сведений о том, когда морковь появилась в России, нет. Однако археологи и исследователи говорят о том, что овощ был известен достаточно давно. Древние славяне укладывали морковь в лодку с умершим человеком в качестве дара. Сведения о моркови присутствуют и в «Домострое».

Морковь на 87% состоит из воды. Оранжевый цвет этому овощу придает бета-каротин, который в нашем организме превращается в витамин А. Полезный корнеплод также богат витаминами В, К, С, калием и марганцем. Богата морковь и клетчаткой.

Несмотря на то, что в моркови действительно содержится витамин А, который необходим для нормального развития зрительной системы, факт улучшения ослабленного зрения за счет употребления моркови не подтвержден.

Некоторые питательные вещества, такие как бета-каротин и определенные ферменты, могут намного лучше усваиваться организмом не в сыром виде, а при определенной кулинарной обработке.

Во время термической обработки клеточные мембраны моркови размягчаются, что облегчает усвоение бета-каротина. В отварном виде в ней не остается грубых растительных волокон, и они лучше усваиваются организмом. Поэтому отварную морковь рекомендуют включать в рацион пожилых людей, а также тех, у кого есть проблемы с работой пищеварительного тракта. Морковь следует варить в небольшом количестве воды под крышкой. Если потом ее натереть на терке или мелко нарезать, степень ее усвоения увеличивается. А если вареную, натертую морковку заправить растительным или сливочным маслом, организм получит больше каротина, так как провитамин А - вещество жирорастворимое, и усваивается только при помощи жиров.

Однако вареная морковь имеет довольно высокий гликемический индекс по сравнению с сырой. Это означает, что, съев вареную морковь, уровень сахара в крови резко повысится.

**Интересные факты о моркови:**

|  |  |
| --- | --- |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Регулярное употребление моркови поможет снизить уровень холестерина и предотвратить развитие таких заболеваний как атеросклероз, инсульт и инфаркт. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Морковь является богатыми источниками калия, который является вазодилататором, то есть сосудорасширяющим средством, тем самым увеличивается поток крови и улучшается кровообращение. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Еще одно полезное для работы сердца вещество кумарин также содержится в моркови. Он способствует уменьшению гипертензии и защите здоровья сердца. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Присутствующий в моркови витамин С - антиоксидант, обеспечивающий прямую защиту белков, липидов, ДНК и РНК от повреждающего действия свободных радикалов. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Морковь, содержит большое количество клетчатки и грубого волокна, которые являются одними из наиболее важных элементов для поддержания здорового пищеварения. Это снижает риски возникновения запоров и защищает кишечник и желудок от различных серьезных заболеваний. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Употребление моркови стимулирует слюноотделение, что помогает бороться с бактериями, приводящими к развитию кариеса и галитоза (неприятного запаха изо рта). |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Благодаря каротиноидам и клетчатке морковь хорошо регулирует уровень сахара в крови, тем самым помогая больным сахарным диабетом жить полноценной, здоровой жизнью. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Витамин А, находящийся в моркови, эффективно питает и увлажняет кожу. Часто полезные вещества корнеплода используют в косметических средствах. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Морковный суп является отличным средством от диареи. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Морковь полезна в любом виде, даже после термической обработки, несмотря на то что при этом часть полезных элементов теряется. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | Морковь содержит много витамина А, который может накапливаться в организме. Поэтому не переусердствуйте и не ешьте слишком много моркови. Если постоянно употреблять продукт в большом количестве, можно приобрести желтовато-оранжевый оттенок кожи. Данное свойство часто используют сотрудники зоопарков, чтобы сохранить окрас некоторых животных и птиц, например, цвет перьев у фламинго. Некоторые заводчики добавляют овощ в рацион кошек и собак, чтобы также сохранять цвет шерсти. |
| https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/008/tk49gc5ejj0s45fah7r9oyf1ehko1be2/content-img.png | В странах Европы морковь – это фрукт, поэтому ее часто используют для приготовления различных десертов. |

**На что обратить внимание при выборе моркови:**

* поверхность моркови должна быть гладкой, не деформированной и не иметь повреждений или трещин;
* корнеплод должен быть твердым;
* область между ботвой и корнеплодом должна иметь насыщенный зеленый цвет;
* разницы при покупке в мытой или немытой моркови нет, но мытый вариант может храниться немного меньше, чем немытый.

**Какую морковь покупать не стоит:**

* поврежденную или сильно деформированную;
* с темными пятнами или точками, которые могут быть признаками начала процесса гниения;
* недозревшую морковь с зелеными пятнами;
* с отростками;
* с мягкой поверхностью или трещинами;
* с черными полосками (возможно морковь поражена вредителями);
* нельзя покупать морковь с признаками повреждения грызунами или насекомыми;
* не покупайте вялую морковь. Она по вкусу отличается от свежего варианта (в корнеплоде практически нет сока).

Если вы покупаете морковь для приготовления запеканок или салатов, то предпочтение лучше отдать светлым корнеплодам. Для первых или вторых блюд, а также соков лучше приобретать морковь с ярким и насыщенным оттенком. Сочные корнеплоды можно определить, если слегка поскрести поверхность моркови ногтем. Если сока много, то он сразу выделиться. На вялой моркови такой эксперимент провести не получится, а сока в ней будет минимальное количество.

Рассматривая морковь как источник каротина, целесообразно употреблять ее в пищу отварной. А если как диетический овощ и источник клетчатки, то в сыром виде.

Морковь можно хранить несколько месяцев в холодильнике или зимой во влажном, прохладном месте. Лучше всего использовать температурный диапазон от 0 до 4 ° C.

Морковь можно заморозить, нарезав на кусочки или натереть на крупной терке. Такой замороженный продукт отлично подойдет для приготовления пюре, супов и других блюд.

Кривошеева Наталья Петровна – главный специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах