



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Морковь

"королева овощей"

Паспорт моркови

Имя

Двулетнее травянистое растение из семейства Зонтичные с мясистым корнеплодом и многократно перисто-рассечёнными листьями

Возраст

Старейший овощ, известен более 4000 лет

Место рождения

Корнеплоды оранжевого цвета родились в Средиземноморье, а овощи с фиолетовой, белой и желтой окраской - в Афганистане и Индии

Адрес жительства

Распространена повсеместно

Особенность

Самая вкусная часть моркови - слой между сердцевинкой и кожицей, который называется сладкой и сочной флоэмой



По праву ли морковь носит титул «королевы»?

Состав корнеплода

- 🥕 Бета-каротин (провитамин А)
- 🥕 Витамины В, К, С
- 🥕 Калий, марганец
- 🥕 Пищевые волокна
- 🥕 Кумарины (для здоровья сердца)

Калорийность:

- сырая — 35 ккал на 100 г
- отварная — 25 ккал на 100 г



Как выбрать морковь?

- 🥕 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
- 🥕 Мытая морковь хранится немного меньше, чем немытая
- 🥕 Не покупать морковь с признаками повреждения грызунами или насекомыми



Какую морковь покупать не стоит?

- 🥕 Поврежденную или сильно деформированную
- 🥕 С темными пятнами или точками (признаками начала процесса гниения), недозревшую морковь с зелеными пятнами
- 🥕 С отростками, мягкой поверхностью или трещинами
- 🥕 С черными полосками (возможно поражена вредителями)
- 🥕 Вялую морковь (в корнеплоде практически нет сока)



Особенности морковных блюд

- ✎ Для приготовления запеканок или салатов предпочтение отдавайте светлым корнеплодам
- ✎ Для первых или вторых блюд, а также соков приобретайте морковь с ярким и насыщенным оттенком
- ✎ Рассматривая морковь как источник каротина, употребляйте ее в пищу отварной
- ✎ При желании похудеть - употребляйте морковь в сыром виде в качестве источника клетчатки
- ✎ Для пожилых людей рекомендованы протертые супы-пюре



Как достать витамин А из моркови?

Бета-каротин,
предшественник витамина А,
лучше усваивается организмом
не в сыром виде,
а при **термической обработке**

Как варить?

в небольшом количестве
воды под крышкой

Как нарезать?

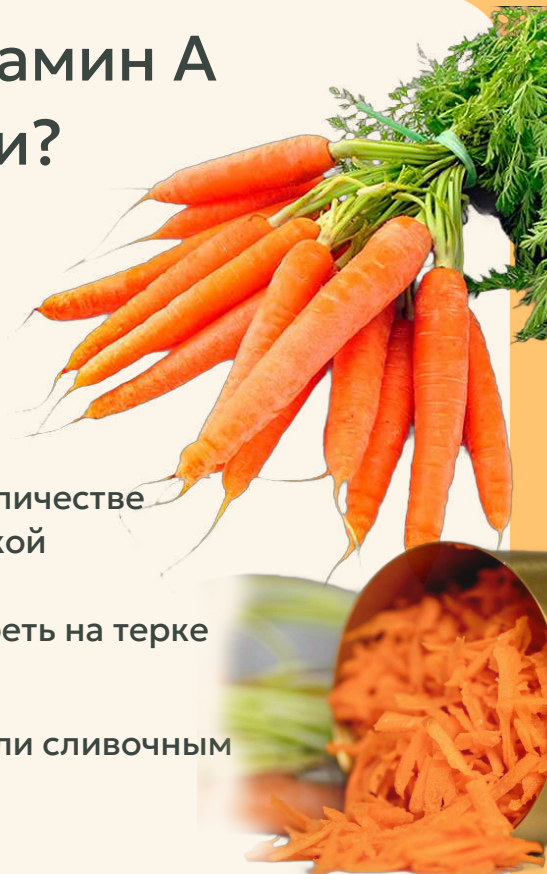
мелко или натереть на терке

Чем заправить?

растительным или сливочным
маслом



У вареной моркови более высокий гликемический индекс по сравнению с сырой, значит уровень сахара в крови повысится быстрее



Польза от моркови

Снижение уровня холестерина, профилактика атеросклероза, инсульта и инфаркта, улучшение кровообращения

Защита клеток организма от повреждающего действия свободных радикалов

Питание и увлажнение кожи

Стимуляция слюноотделения, защита от кариеса и галитоза (неприятного запаха изо рта)

Поддержание здорового пищеварения, морковный сок обладает желчегонным и очищающим эффектом





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

