

Морковь

Витамины

A	2000 мкг
B1	0,06 мг
B5	0,26 мг
B6	0,13 мг
C	5 мг
K	13,2 мкг
PP	20 мг
бета-каротин	12 мг

Энергия
35 ккал



Минералы

200 мг	Калий
25 мг	Кремний
2 мкг	Кобальт
38 мг	Магний
80 мкг	Медь
20 мкг	Молибден
55 мг	Фосфор

ПОЛЬЗА:

Жиры	0,1 г
Белки	1,3 г
Углеводы	6,9 г

- Стимулирует и нормализует работу пищеварительной системы;
- Снижает риск сердечно-сосудистых катастроф;
- Улучшает зрение и состояние кожи;
- Имеет противоопухолевый эффект;
- Замедляет всасывание глюкозы и крахмала в пищеварительном тракте.

Морковь: яркая и полезная!

Многочисленные сорта моркови различаются по форме, размеру и окраске корнеплода. Морковь – кладезь витаминов и ценных веществ.

Здоровое сердце и сосуды

Калий в составе корнеплода улучшает кровообращение, а вещество кумарин нормализует повышенное давление. Регулярное употребление моркови снижает уровень холестерина и предотвращает развитие атеросклероза, инсульта и инфаркта.

Улучшение пищеварения и очищение организма

Морковь богата клетчаткой. Грубые пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника и секрецию желудочного сока. Морковь и морковный сок обладают желчегонным эффектом. При их употреблении из организма быстрее выводятся токсины, что важно для здоровья печени, почек и желчного пузыря.

Профилактика развития онкологических заболеваний

Ученые выяснили, что употребление моркови на 24% снижает вероятность возникновения рака толстой кишки. Также сырая морковь в 5-8 раз снижает риск развития рака молочной железы у женщин.

Острое зрение

Морковь – источник бета-каротина, который в организме превращается в витамин А. Это соединение на 40% снижает риск развития возрастной макулярной дегенерации – необратимого снижения зрения у пожилых людей.

Здоровые зубы

Употребление моркови вызывает усиленное слюноотделение, что помогает бороться с патогенными бактериями в полости рта. Сырой корнеплод можно использовать как натуральный абразив для очистки зубов после основного приема пищи.