Кажется, что может быть проще морковки? На кухне, к каждому блюду «затычка». Все знают, что она полезна для глаз. Но оказывается, у нее много и других свойств.

О них рассказала в своем ТГ-канале директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, академик РАН, профессор и главный терапевт РФ Оксана Драпкина.

По ее словам, кроме пользы для глаз, морковь ещё снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает работу кишечника, защищает от рака, укрепляет кости и суставы, предупреждает кариес и болезни десен. Но конечно, она напомнила и о пользе моркови для зрения.

«Ярким цветом она обязана каротиноидам — бета-каротину (предшественнику витамина А), лютеину и зеаксантину — природным пигментам, важным для поддержания здоровья глаз, — объясняет Оксана Драпкина. — Всего в одной небольшой моркови весом около 100 граммов содержится полная суточная норма витамина А и бета-каротина.

Витамин А играет ключевую роль в синтезе белка родопсина, необходимого для сумеречного зрения. Даже незначительный его дефицит вызывает ослабления зрения в темноте — т.н. „куриную слепоту“.

Каротиноиды защищают и от других заболеваний глаз — так, крупные исследования показали, что они снижают риск прогрессирования возрастной макулодистрофии, глаукомы и катаракты — самых распространенных причин слепоты у пожилых людей». Нужно ли хранить морковь в холодильнике? Подробнее

Содержащиеся в моркови полифенолы, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. вместе с калием, которого в ней тоже прилично, они позволяют снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

«Установлено, что регулярное потребление моркови снижает уровень холестерина и триглицеридов, — отмечает врач. — Клетчатка способствует возникновению чувства сытости, предотвращает запоры и поддерживает нормальный состав микробиоты кишечника.

Природные полиацителены, содержащиеся в моркови обладают антиканцерогенным действием. В недавнем исследовании, оценивающем связь между потреблением моркови и заболеваемостью всеми типами рака установлено, что 400 граммов моркови в неделю (5 порций весом 80 граммов каждая) снижают риск онкозаболеваний

Все права защищены

примерно на 20%.

Витамин С в моркови помогает организму вырабатывать коллаген, белок, составляющий основу суставов, сухожилий, волос, ногтей».

«Клетчатка и бета-каротин в моркови позволяют регулировать уровень глюкозы крови, — продолжает главный терапевт. — Кроме того, морковь имеет приятный натуральный сладкий вкус, которого часто не хватает людям с диабетом. Однако стоит оговориться, что речь идет о сырой моркови, при термической обработке ее гликемический индекс (способность усваивать сахара из продукта — прим. aif.ru) резко возрастает. Шкурный интерес. Как приготовить овощи, чтобы они стали суперполезными Подробнее

«Твердость и волокнистость моркови действует как природная зубная щетка, счищая зубной налет и способствуя выработке слюны. В свою очередь, это снижает риск возникновения кариеса и заболеваний десен.

Противопоказаний у моркови практически нет, за исключением аллергии, однако она встречается достаточно редко. Иногда возникает перекрестная реакция на морковь у людей, страдающих от аллергии на пыльцу полыни, одуванчиков, березы или ивовых деревьев. Это происходит из-за того, что белки, содержащиеся в моркови, схожи с белками, находящимися в составе пыльцы».

Кроме того, Оксана Драпкина напомнила, что антиоксидантное действие того же самого бета-каротина оказывает защитное действие от солнечных ожогов и может замедлить старение кожи.

«Рекомендуемая дневная норма моркови — 100-150 гр. Но при избыточном употреблении может возникнуть каротиновая желтуха, при которой кожа окрашивается в желтый цвет. Она часто встречается у детей, которым в прикорм активно вводят пюре из моркови и других желто-оранжевых продуктов. Это состояние неопасно, но иногда может маскировать другие проблемы со здоровьем». Оранжевое настроение. Рецепты блюд из моркови Подробнее

«Морковь, как и большинство других овощей, лучше потреблять в сыром виде, — советует терапевт. — Однако большое количество клетчатки может вызвать вздутие. В этом случае морковь можно приготовить на пару или отварить так, чтобы овощ оставался слегка хрустящим.

Витамин А — жирорастворимый витамин, следовательно, он усваивается при

Все права защищены

употреблении с жирами. Именно поэтому сырую морковь рекомендуется есть со сметаной, йогуртом или растительным маслом.

Морковный сок имеет те же полезные свойства, за исключением одного — в нем нет клетчатки. Поэтому стоит предпочесть сок с мякотью или выбирать целую морковь».

Оксана Михайловна предлагает полезный рецепт — морковные палочки с йогуртовой заправкой:

Морковь нужно почистить и нарезать палочками. Стакан натурального йогурта без добавок смешать с 2-мя столовыми ложками горчицы (жгучесть горчицы определяется личными предпочтениями), добавить 2 зубчика чеснока, измельченного в прессе и молотый черный перец по вкусу и перемешать. Есть, обмакивая палочки в соус.

Такая заправка также хорошо сочетается с овощными салатами, курицей, рыбой.

Все права защищены