

Употребление моркови трижды в неделю значительно улучшило здоровье

Каротиноиды — пигменты, которые придают моркови оранжевый цвет. Эти вещества также действуют как антиоксиданты, а организм человека может их преобразовывать в витамин А.

Более ранние исследования показали, что уровень каротиноидов в коже можно повысить, потребляя в три раза больше рекомендуемой порции фруктов и овощей каждый день в течение трёх недель. Ещё один способ, как показало новое исследование, — есть молодую морковь три раза в неделю.

Команда учёных для проведения исследования отбрала 60 молодых людей и разделила их на четыре группы. Контрольная группа ела 100 г ломтиков яблок Гренни Смит три раза в неделю, а остальные участники либо съедали 100 г молодой моркови три раза в неделю, либо принимали каротиноиды, либо комбинировали эти два метода.

Спустя месяц участники, которые ели морковь, имели на 10,8% больше каротиноидов в коже. У тех, кто употреблял морковь и поливитамины, эти показатели увеличились на 21,6%.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.