

В морковном соке содержатся различные питательные вещества. Например, витамин А, калий, антиоксиданты. Они нужны для здоровья глаз, кожи и других органов.

Вот несколько причин пить морковный сок как можно чаще.

**Улучшение здоровья глаз.** В соке моркови очень много витамина А. Он помогает поддерживать целостность роговицы и передавать сигналы в мозг. Из одной чашки морковного сока вы получите около 250% суточной нормы витамина А.

**Поддержание иммунитета.** Витамины и питательные вещества в морковном соке положительно влияют на иммунитет. По данным исследований, нехватка витамина В6 связана с ослаблением иммунной системы.

**Защита от рака.** Антиоксиданты в морковном соке защищают клетки организма от повреждений, что снижает вероятность развития рака. Более частое употребление моркови исследования связывают с более низким риском возникновения рака лёгких, лейкемии, рака поджелудочной железы.

**Улучшение здоровья кожи.** Витамин С в морковном соке защищает кожу от повреждений, способствует выработке коллагена. Кроме того, исследования показывают, что бета-каротин может предотвратить солнечные ожоги.



Hanasaki / Getty Images

**Зашита здоровья сердца.** Калий содержится в моркови и помогает регулировать артериальное давление.

**Контроль веса.** Морковный сок поможет вам утолить голод без потребления большого количества килокалорий. На стакан такого сока приходится 2 г клетчатки.

**Улучшение здоровья костей.** Сок из моркови может уменьшить вымывание кальция из костей. Также в моркови много витамина K, способствующего усвоения кальция организмом.

**Поддержание уровня сахара в крови.** Морковный сок обладает низким гликемическим индексом. Это значит, что он медленно повышает уровень глюкозы в крови. Но следите за количеством порций: один стакан такого сока содержит около 9 г сахара.

Не только польза для глаз: названы преимущества для здоровья  
морковного сока

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