**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**



**Кисловодск, 2018 г.**

ББК 53.59

М79

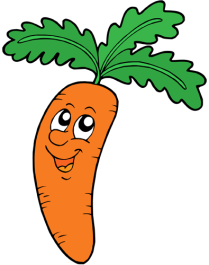
****

Морковь - вкусный и полезный овощ : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2018. – 16 с.

***Морковь является тем единственным овощем, который практически каждый из нас когда-либо пробовал и он почти всем пришелся по вкусу.***

Морковь – отличный помощник в борьбе человека сохранить свое здоровье, для придания организму красоты, бодрости и молодости. Но особая ценность этого продукта состоит в содержании элемента каротина, аналогов которому и количеству его содержания в таком большом объеме нет больше ни в одном другом продукте либо овоще.

Морковь является отличным источником большого количества витаминов и микроэлементов.

* фитоен;
* фитофлуен;
* ликопин;
* каротины;
* эфирные масла;
* витамины группы В;
* витамин D;
* пантотеновая и аскорбиновая кислоты;
* антоцианы;
* умберилсфрон;
* лизин;
* флавноиды;
* орнитин;
* гистидин;
* цистеин;
* аспаргин;
* треонин;
* пролин;
* метионин;
* кальций;
* цинк;
* магний;
* селен;
* фосфор.

По содержанию каротина она превосходит все овощи и фрукты за исключением облепихи. Именно этот элемент придает ей оранжевый окрас. При этом она доступна в любое время года при невысокой стоимости, что делает морковь незаменимым продуктом на любом столе.

В моркови также содержится большое количество глюкозы, благодаря чему она и имеет такой сладкий вкус. Также в ней находится крахмал, пектины, клетчатка.

Самой полезной будет спелая морковка, именно в ней содержаться все полезные вещества в максимальном количестве.

Польза этого овоща огромна. Если её собрать вовремя и правильно хранить, то её можно использовать круглый год, и наслаждаться целебными свойствами.

* свежая морковь и морковный сок очищают кровь, выводя вредные вещества из организма и нормализуя обмен веществ;
* укрепляет организм, усиливает иммунную систему, полезна при авитаминозе и малокровии;
* помогает при усталости и боли в глазах, при конъюктивите, близорукости;
* повышает содержание в крови антиоксидантов, снижая вероятность заболевания раком и стимулируя рост здоровых клеток;
* при помощи морковного сока можно выводить небольшие камни и песок из почек, очищать печень;
* свежая морковка расширяет сосуды сердца, полезна при различных сердечно-сосудистых заболеваниях;
* улучшает пищеварение, избавляет от запоров и геморроя;
* фитонциды моркови почти так же воздействуют на болезнетворную микрофлору, как фитонциды лука;
* морковный сок с медом исцеляет ангину;
* морковка полезна при воспалениях в полости рта, стоматите;
* компрессы из мелко натертой морковки накладывают на раны, язвы, обмороженные и обожженные участки тела.

**Для глаз**

Полезный овощ не зря заслужил множество положительных отзывов от приверженцев здорового образа жизни, он богат незаменимым каротином, благоприятно влияющим на состояние сетчатки глаз. Поэтому оранжевый корнеплод должен быть добавлен в ежедневное меню тех, кто страдает от проявлений близорукости, блефарита и прочих недугов.

**Снижает уровень холестерина**

Морковь богата такими минералами, как калий, хлор, магний, фосфор. Поэтому сырой овощ понижает уровень вредного холестерина в крови, сводит к минимуму риск возникновения заболеваний сердца и сосудов.

**Подавляет рост раковых клеток**

Благодаря обилию бета-каротина в составе мякоти, оранжевый корнеплод успешно применяется для профилактики раковых заболеваний, подавляет рост опасных клеток и нормализует состояние кожи и волос.

**Улучшает пищеварение**

Полезные свойства моркови затрагивают и процесс пищеварения. Овощ отлично контролирует обмен веществ и улучшает работу внутренних органов, помогает при запоре.

Обилие клетчатки в составе корнеплода делает его незаменимым в питании людей с избыточной массой тела. Лёгкие и вкусные блюда не вредят фигуре и насыщают организм витаминами.

**Восстанавливает клетки печени**

Морковь — это идеальный продукт для печени. Оранжевый сок обновляет клетки этого важного органа, снижает риск развития желчнокаменной болезни.

**При диабете**

Очень полезна морковь и для людей, больных сахарным диабетом. Врачи всего мира рекомендуют есть варёный овощ, так как в нём много антиоксидантов и витаминов.

Морковь облегчает само-чувствие при повышенном давлении, атеросклерозе, варикозном расширении вен.

**Польза для женщин**

Полезные вещества в моркови незаменимы для женщин. Организм представительниц прекрасного пола нуждается в источнике витаминов и минеральных веществ, поддерживающих красоту и молодость. Поэтому блюда из оранжевого корнеплода — это полноценный и здоровый продукт в женском меню.

**Польза для мужчин**

Польза моркови для мужчин была доказана в ряде исследований американских ученых. Клинические данные подтвердили, что те мужчины, которые ели ее в больших количествах, реже страдали импотенцией.

Рекомендуется употреблять морковь людям, которые много тренируются или сильно устают на работе.

Микроэлементы и витамины в составе овоща помогут ускорить метаболизм и быстро справиться с последствиями тяжелых физических нагрузок.

**Польза для детей**

Польза овоща для детей очень разносторонняя. Во-первых, в ней содержатся естественные стимуляторы иммунитета, который часто бывает ослаблен в детском возрасте. Малыши быстрее справляются с инфекциями и в целом меньше болеют.

Другое полезное свойство моркови – укрепление зубов. Для этого родители должны приучить своего ребенка грызть сырую морковь хотя бы раз в несколько дней.

В состав морковной ботвы входят витамины В1, В2, В3, В4, В5, D, Е, а также железо, магний, натрий, каротин, йод, марганец и цинк.

Учитывая то, чем полезна морковная ботва для организма, надземную часть растения активно используют в диетологии. В сушеном и измельченном виде ее добавляют в качестве приправы в супы, гарниры, напитки, блюда из мяса и рыбы. Порошок из морковной ботвы делает выпечку более ароматной и вкусной. Для того чтобы избавиться от горького привкуса, листья моркови перед добавлением в основное блюдо необходимо держать в кипятке в течение 15 минут.

Широко распространено применение морковной ботвы и в свежем виде. Ее кладут в овощные салаты, тем самым придавая им специфический пряный вкус и особый аромат.

Благодаря высокому содержанию полезных веществ использование ботвы моркови получило самое широкое распространение.

*Морковная ботва лечит следующие заболевания:*

* авитаминоз;
* гипертония;
* болезни женской половой системы;
* мочекаменная болезнь;
* патологии органов пищеварительного тракта;
* раны и воспалительные заболевания кожных покровов;
* варикозное расширение вен;
* аллергия.

Для хранения сушеной ботвы подойдут тканевые мешочки или плотные бумажные пакеты. Полезные свойства морковной ботвы сохраняются не более 12 месяцев.

В народной медицине морковную ботву рекомендуется применять в сушеном виде для приготовления настоев. Собранную до периода полного созревания корнеплода надземную часть растения необходимо мелко нарубить, после чего разложить тонким слоем на листе бумаги и высушить.

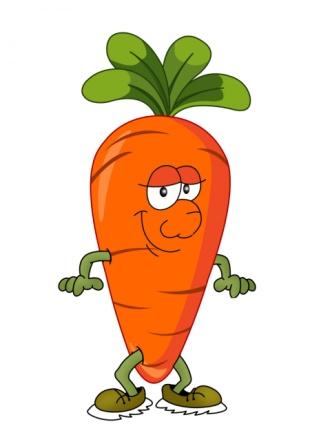
Чем полезен настой ботва моркови для человека? Это средство обладает ранозаживляющим, легким слабительным и противовоспалительным действием. Показаниями к его употреблению являются такие болезни, как гипертония, авитаминозы, запоры и цистит.

Настой морковной ботвы можно использовать для лечения нарушений кровообращения и нормализации работы органов пищеварительной и мочевыделительной систем.

Особые компоненты, входящие в состав листьев моркови, способствуют быстрому заживлению ран и мелких трещин на коже.

Настой морковной ботвы с успехом применяют в косметологии. Морковную ботву используют в качестве составляющей питательных масок для кожи лица и шеи.



Морковь имеет и не только полезное, но и вредное воздействие. Неблагоприятно влияет употребление моркови на организм людей с тяжелыми патологиями. Не рекомендуется есть овощ при заболеваниях пищеварительной системы (язве желудка, воспалении тонкого кишечника).

Клетчатка, содержащаяся в корнеплоде, — это грубоволокнистое соединение, поэтому при прохождении через пищеварительный тракт она раздражает поврежденную слизистую, усугубляя течение заболеваний. Вред может нанести и «передозировка» морковью.

В норме суточная доза составляет примерно 3-4 небольших корнеплода (около 300 граммов). Если же съесть больше, то могут возникнуть неблагоприятные последствия: вялость, заторможенность; сонливость; тошнота и даже рвота; головная боль. Нельзя есть морковь тем людям, у которых на нее аллергия.

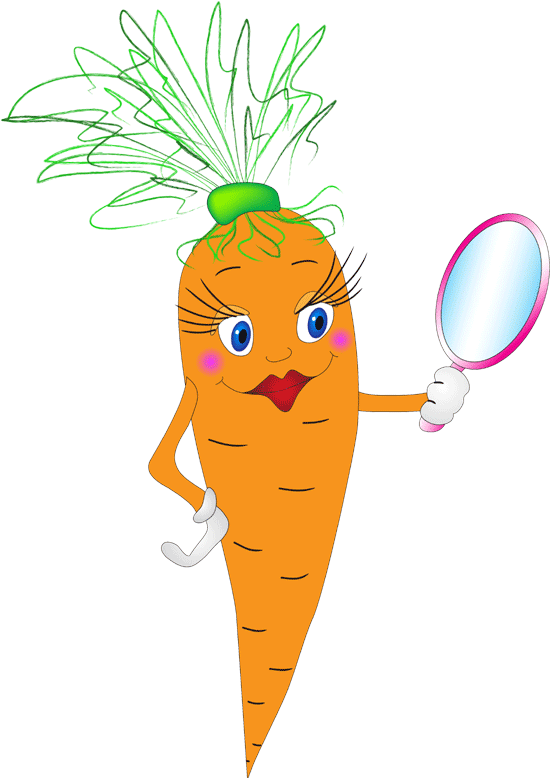
В целом, вред моркови по сравнению с пользой от ее употребления очень несущественен. Множество важных для организма компонентов, низкая калорийность и приятный вкус – вот причины, по которым стоит регулярно готовить блюда из моркови.

Морковный сок - самый богатый источник витамина А, который организм быстро усваивает. Он предотвращает и ликвидирует процесс гниения в кишечнике, повышает аппетит, восстанавливает работоспособность.

Он необходим беременным женщинам, кормящим матерям и грудным детям, так как дает весь комплекс жизненно важных элементов питания.

Морковный сок улучшает пищеварение и структуру зубов, очищает организм от слизи. Не заменим [морковный сок](http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/E5D0B0B96DC49B09C325748B0067C4C7) при заболеваниях глаз и кожи, является важным «строительным материалом» для растущего организма.

Сок моркови знахари с успехом применяют для снижения кислотности. [Морковный сок](http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/E5D0B0B96DC49B09C325748B0067C4C7) хорошо усваивается организмом в сочетании со сливками и молоком.

Масло моркови нашло свое применение и в косметологии. Оно готовится из семян. Используется для профилактики старения кожи и повышения тонуса, для лечения высыпаний, псориаза и экземы. Масло моркови рекомендуется применять летом для защиты кожи от УФ-лучей и для улучшения загара. Если есть проблемы с волосами, используйте для улучшения роста волос и ускорения кровообращения морковное масло.

Масло моркови хорошо влияет не только на кожу, но и на весь организм в целом: оно способствует увеличению тонуса груди, повышает иммунитет, эффективно для лечения и профилактики гриппа и ОРЗ, помогает избавиться от боли в суставах при артрите.

**Лечение цистита**

Горсть измельченной сушеной или свежей ботвы залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Выпить полученный настой в течение дня в 3-4 приема равными порциями за полчаса до еды. Лечиться до выздоровления.

**Лечение гастрита**

2-3 ч. ложки сушеной или свежей измельченной ботвы залить 250 мл кипятка, настаивать как чай, процедить. Пить 3 раза в день между приемами пищи вместо чая, добавив мед по вкусу. Курс лечения — от 2 до 4 недель (в зависимости от состояния).

**Лечение гипертонии**

1 ст. ложку сушеной измельченной ботвы залить 1 ст. кипятка, настаивать под крышкой 5 минут, процедить. Принимать в течение 3 недель по 3 раза в день за полчаса до еды по 1 стакану, затем сделать перерыв на неделю и повторить курс. Рекомендуется не менее 3-5 курсов.

**Лечение мочекаменной болезни**

1 ст. ложку измельченных семян моркови запарить стаканом кипятка, выдержать до полного охлаждения. Принимать по ½-1 стакану 2-3 раза в день до еды. Средство можно принимать и в виде порошка по 1 г 3-4 раза в день.

**Средство для лечения ожогов**,

обморожений, незаживающих гнойных ран и язв. Прикладывать к больным местам тертую морковь или делать примочки из морковного сока. Это ускоряет процесс заживления, оказывает болеутоляющее действие.



***Содержание:***

Стр.

Состав моркови…………..…………………………..……..….……3-4

Польза моркови для организма человека…………………………4-8

Полезные свойства морковной ботвы……………………….… 8-10

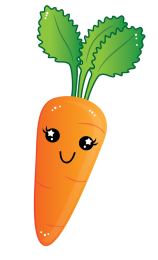
Противопоказания к употреблению моркови……………………....11

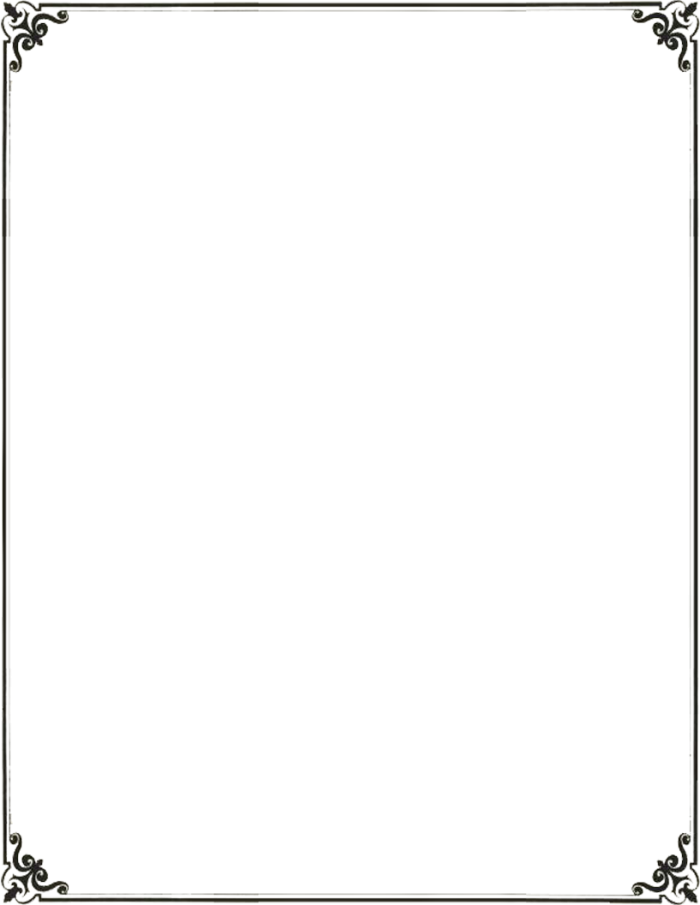
Полезные свойства морковного сока.................................................12

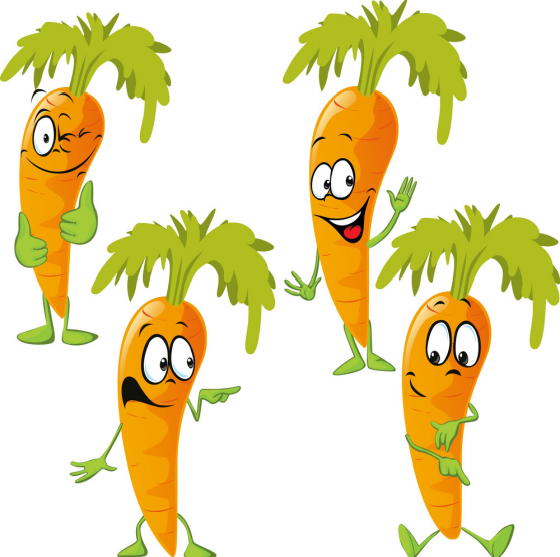
Полезные свойства морковного масла…………….….................12-13

Рецепты народной медицины………………..…………………...11-14

***Ссылки на использованные источники:***

1. Лечение морковной ботвой: польза и рецепты народной медицины [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://vseoede.net/?p=3518>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
2. Морковь [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://www.doctorfm.ru/food/morkov>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
3. Морковь - полезные свойства и противопоказания [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://howtogetrid.ru/morkov-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
4. Полезна морковка или вредна, и в чем ее целебные свойства? противопоказания [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://orchardo.ru/73-polezna-morkovka-ili-vredna-i-v-chem-ee-celebnye-svoystva.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
5. Чем полезна морковь, и какие уникальные свойства ей присущи? [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://makkgreen.com/ogorod/chem-polezna-morkov-i-kakie-poleznye-svojstva-ej->, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).





**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)