

## Рацион

## Немного истории

Родиной моркови являются Афганистан и Иран. О существовании моркови узнали более 4000 лет назад. Раньше морковку выращивали не ради корнеплода, а ради сочной ботвы и семян. Первые упоминания об употреблении моркови в пищу и в качестве медицинского средства приходятся на I век нашей эры. В Древних Греции и Риме морковь была в большом почёте. Древние римляне относили этот овощ к угощениям, употребляемым на торжествах и праздники. В Индии, Японии и Китае морковь культивируют в качестве огородного растения с XIII века. В Европе морковь появилась только в IX–XIII веке. Блюдами из моркови угощали знатных гостей. В XVI веке этот овощ из деликатеса превратился в повсеместно выращиваемое растение. В Северную Америку морковь завезли в 1607 году, а в 1814 году Томас Джефферсон, третий президент США, который увлекался разведением растений, вывел 18 сортов моркови.

В русском памятнике «Домострой» морковь описывается в XVII веке. Иностранцы, которые бывали в Москве в это время, утверждают, что почти во всех огородах встречали грядки с морковью. Но это не первое знакомство с овощем, например, в Древней Руси морковь клали рядом с умершим при захоронении. Считалось, что она служит пищей на том свете.

В древние времена цвет моркови был весьма разнообразен: красный, белый, фиолетовый, жёлтый. Привычная нам оранжевая морковь появилась лишь в XVI веке благодаря стараниям голландских селекционеров, выведших новый вид в честь голландской королевской семьи. Оранжевая морковь появилась в Англии в эпоху Елизаветы I. Спустя некоторое время эта культура стала одним из наиболее употребляемых овощей. Светские дамы делали из неё аксессуары для украшения своих шляп и платьев.

## Виды и сорта

Сейчас известно около 60 видов моркови. Между собой они отличаются по форме корнеплода – бывает коническая, шаровидная, овальная, цилиндрическая, веретенообразная, по срокам созревания – раннеспелая, среднеспелая, позднеспелая, по цвету – оранжевая, жёлтая, фиолетовая, чёрная, пурпурная, красная, бордовая, белая.

Посевная морковь делится на столовую и кормовую.

## Калорийность

В 100 граммах сырой моркови содержится 41 калория, из них: белки – 0,93 г, жиры – 0,24 г, углеводы – 9,58 г, вода – более 88 г. Варёный корнеплод содержит на 7–10 калорий меньше. Этот полезный и некалорийный овощ содержит большое количество витаминов: бета-каротин, В3, РР, С, Е, В1, В2, В5, В6, В8, В9, К, и минералов: калий, кальций, натрий, магний, фосфор, сера, хлор, медь, цинк, железо, фтор, медь, йод, хром, марганец, селен и другие.

## Польза

Морковь используют в медицине – традиционной, народной, восточной, – в научных исследованиях, диетологии, косметологии. Благодаря содержанию того или иного пигмента морковь может проявлять совершенно неожиданные полезные свойства. Речь о десятках болезней, в лечении которых корнеплод способен себя проявить с лучшей стороны: снимает воспалительные процессы, повышает иммунитет организма и улучшает его сопротивляемость, позитивно влияет на настроение человека и его умственную деятельность, способствует выведению из организма лишней жидкости и токсинов,

# Яркий корнеплод с максимальной пользой

В настоящее время самым крупным производителем моркови является Китай, Россия на втором месте, а третье место занимают США



© Андрей Серебряков

улучшает зрение, ускоряет восстановление после болезни, стимулирует хороший аппетит, улучшает пищеварение, регенерирует и омолаживает клетки кожи, замедляет процессы старения, укрепляет волосы и ногти, укрепляет сосуды и сердце. Морковь оказывает на организм желчегонное, глистогонное, антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее, противосклеротическое и отхаркивающее воздействие. Также она усиливает работу органов пищеварения.

В моркови очень много каротина – вещества, которое в человеческом организме превращается в ретинол (витамин А). Так, в 100 граммах сырой моркови содержится 9 мг

каротина (для справки: это в 8 раз больше, чем в помидорах). Ретинол крайне важен для правильного физического и умственного развития детей, а также способствует эластичности кожи и улучшению обмена веществ.

Бета-каротин считается превосходным антиоксидантом, который подавляет свободные радикалы, провоцирующие различные опасные заболевания. Это хорошее средство профилактики, препятствующее рецидиву рака. Этот каротиноид способствует поддержанию и продлению жизни больных СПИДом. Также он имеет важное значение в предупреждении заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Спор о том, можно ли употреблять морковь при соблюдении диеты, идёт давно. Однозначного ответа нет. Как считают диетологи, морковь не нанесёт вреда организму, так как содержит много клетчатки, что положительно влияет на пищеварение, а также насыщает организм на некоторое время. Антиоксиданты повышают уровень гемоглобина. Важный плюс – морковь сочетается с многими продуктами, дополняя их своим свежим сладковатым вкусом и аппетитным хрустом, а значит, может стать частью полезного перекуса. Но будьте осторожны с варёной морковью. Её высокий гликемический индекс вызывает скачки сахара в крови и только сильнее разжигает аппетит.

## Вред

Морковь – это полезный низкокалорийный диетический продукт, который при умеренном потреблении благотворно влияет на здоровье человека. Однако, как и с любым другим продуктом, существуют случаи, в которых употребление моркови следует ограничить. Во-первых, не следует слишком сильно налегать на свежий морковный сок, потому что он даёт серьёзную нагрузку на поджелудочную железу. Во-вторых, при обострениях болезней желудочно-кишечного тракта моркови вообще лучше избегать, поскольку в ней содержится большое количество нерастворимых волокон, тяжёлых для большого кишечника. В-третьих, морковь не рекомендуют употреблять при заболеваниях печени. Важно отметить, что этот овощ полезен как профилактика болезней ЖКТ и печени, но противопоказан во время обострений. При ежедневном употреблении большого количества моркови (больше двух штук) может возникнуть каротинемия. В такой ситуации кожа на ладонях и стопах, белки глаз приобретают желтовато-оранжевый цвет. Сильного вреда это организму не наносит, но это даёт понять, что потребление моркови следует уменьшить. Также не стоит забывать, что морковь легко впитывает в себя нитраты, которые недобросовестные производители добавляют в почву для ускорения роста.

## В кулинарии

Морковь является универсальным корнеплодом, из которого готовят супы, подливы, вторые блюда, салаты, десерты и кушают просто так. Из моркови можно приготовить множество блюд. Она отлично сочетается практически с любыми продуктами: крупами, другими овощами, мясом. Особенно хорошо усваивается с белками и жирами. Также полезно кушать морковку с продуктами, богатыми железом, так как овощ способствует его максимальному усвоению. Она входит в состав вторых блюд, супов, салатов, сладких изделий. В пищу она употребляется в тушёном, консервированном, отварном, сыром и сушёном виде.

Во многих странах оранжевый корнеплод используют в приготовлении различных десертов: пирогов, пудингов, димеса (еврейское сладкое овощное рагу) и т. д. А в Японии можно купить мороженое со вкусом морковки и апельсина. Также из моркови делают один из самых популярных овощных соков. В последние несколько лет в кулинарии наблюдается экологический тренд, а это значит, что теперь в моде максимальное использование всех частей овоща или фрукта. Так, повара придумали применение морковной ботве – её добавляют в супы, соусы, салаты и запеканки. На первый взгляд приготовление моркови выглядит простой задачей, но на деле овощ часто оказывается то недозрелым, то пережаренным, поэтому стоит помнить, что нарезанная кружочками или брусочками

морковь сварится за 8–10 минут, а целый корнеплод – за 20–30. Запекается морковь при температуре 180°C в течение 40–45 минут. Что касается жарки, то небольшие кружочки или соломка будут готовы через 4–6 минут.

При приготовлении моркови необходимо соблюдать некоторые правила: блюда готовить со сметаной или маслом. Всё потому, что содержащийся в овоще каротин является жирорастворимым, и именно такое приготовление будет способствовать лучшему усвоению витамина А. Чтобы сохранить полезные вещества, морковь лучше тушить или готовить на пару. Варить овощ обязательно нужно под крышкой: так можно сохранить весь его полезный состав, аромат и вкус. Поклонникам сыродения морковь лучше не измельчать на тёрке, а грызть: при соприкосновении её поверхности с металлом улетучиваются некоторые полезные вещества. К тому же, если грызть этот овощ в сыром виде, можно укрепить зубы.

## Как выбрать

Выбирая морковь, необходимо учитывать такие моменты: обращать внимание на форму овоща. Он должен быть твёрдым, с гладкой поверхностью, без трещин и наростов, правильной формы. Лучше выбрать морковь с зелёной ботвой – это свидетельствует о её свежести. Выбирайте морковь среднего размера: так её удобно готовить. Большая морковь очень часто бывает жёсткой. Молодой тонкий овощ более сладкий. Не нужно брать морковь с вялой ботвой, трещинами или пятнами, мягкую и с наличием зелёной зоны у основания.

## Хранение

Перед хранением нужно удалить ботву, так как она будет вбирать в себя из корнеплода питательные вещества и влагу. Затем морковь следует завернуть в пузырчатую плёнку: так можно сохранить влагу в оптимальном количестве и свежесть на протяжении нескольких недель. При хранении в пластиковых пакетах быстро происходит процесс гниения. Завернутую морковь стоит хранить в холодильнике. Лучше её использовать на протяжении одной–двух недель, так как именно в это время она имеет лучший вкус и содержит много питательных веществ. Можно хранить овощ в подвале в небольших ящиках с крышкой и плотными стенками. Для более длительного хранения нужно взять хвойные опилки. В них содержатся эфирные масла, предотвращающие появление гнили и прорастания. В погребе морковь можно хранить, поместив в песок. Выращенную на собственном участке морковь можно оставить (небольшое количество) в земле. Небольшой снежный покров защитит корнеплоды от замерзания, и с приходом весны можно будет собрать урожай. Сроки хранения овоща зависят именно от варианта хранения: в плёнке в холодильнике – один–два месяца; в песке – шесть–восемь месяцев; в закрытых ящиках – пять–восемь месяцев; в хвойных опилках – около года.

## Как правильно употреблять

Суточная норма потребления для взрослого человека составляет приблизительно три или четыре средних по размеру корнеплода (примерно 200 граммов).

В детский рацион морковь вводится в виде сока с шести месяцев. Сначала дают всего несколько капель, затем морковь добавляется в варёном виде к другим овощным пюре. Для детей после двух лет дневная норма может составлять 30–60 граммов сока или пюре. Но при первых признаках аллергии от овоща стоит отказаться.