

КАДЦОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

В нашем регионе морковь наравне с капустой и свеклой - одна из наиболее употребляемых овощей. Но кроме пищевой ценности в ней масса полезных для здоровья и красоты человека свойств. В глубокой древности Гиппократ советовал: «Пусть пища будет вашим лекарством, лекарство вашей пищей». Через тысячелетия ученые пришли к выводу, что фрукты и овощи, в сущности, те же лекарства, и так же, как они, оказывают на организм мягкое фармакологическое воздействие. **«От моркови больше крови»**, - гласит сложившаяся в народе поговорка. Наши мудрые предки истари употребляли морковь сырой, пареной, жареной, вареной, квашенной...

С лечебной целью у моркови используют корнеплоды и семена. Корнеплоды содержат большое количество клетчатки, до 15,5 % сахаров, каротин, который является прекрасным антиоксидантом и предотвращает образование свободных радикалов, развивающих развитие многих заболеваний: атеросклероз, катаракта, онкологические заболевания, ревматоидный артрит.

Для удовлетворения суточной потребности витамина А

достаточно съесть всего одну среднюю морковку в день, но обязательно с чем-нибудь жирным (сметаной, растительным или сливочным маслом). Плоды (семена) содержат органические кислоты, эфирное масло.

Народная медицина считает, что наибольшую лечебную ценность представляет морковь с красными корнеплодами и, убранный с грядки после сентября, поскольку именно в это время в ней происходит максимальное образование активных веществ.

Рецепт салата «СКАЗКА».

2 морковки, 2 яблока, 1ст. ложка изюма, 2ч. л. сахара,
1ст. ложка сметаны, 1ст. ложка меда.

Нарезать соломкой, смешать с изюмом.

Заправить сметаной или медом.

