

Для чего нужна
морковь?

Екатеринбург-2018 год

Цель исследования:

- Изучение полезных свойств моркови

Объект исследования: морковь

Задачи:

- Изучить действие моркови на организм
- Провести наблюдения ,опыт
- Сделать выводы

Методы исследования:

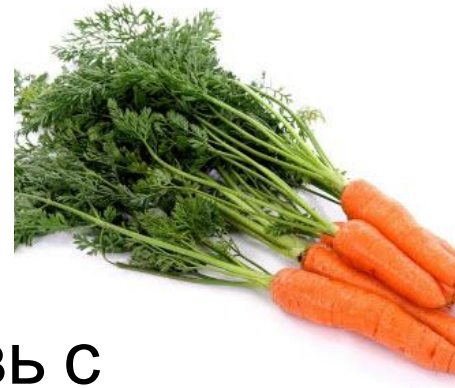
- Сбор информации о моркови,
- Систематизация полученных знаний
- опыт

Морковь

- . Всем известно, что морковь славится, что в ее составе много каротина, который превращается в витамин А.
- . Кроме каротина, морковь содержит витамины Е, D, В, С,



Популярные сорта моркови:



сорт Драгон – ярко-фиолетовая морковь с
оранжевой серединкой;

сорт Бельгиен Уайт – белая морковь;

сорт Йелллоу Стоун – желтая морковь;

сорта Королева осени, Джоба, Деликатесная,
Фараон – красная морковь;

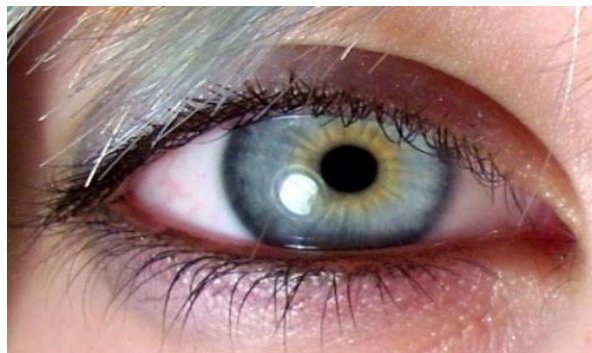
Действие моркови на организм

КОМПЛЕКСНОЕ:

- антисептическое,
- обезболивающее,
- желчегонное
- глистогонное,
- противовоспалительное,
- отхаркивающее,
- антисклеротическое
- Употребление моркови служит хорошей профилактикой рака. Она снижает давление и укрепляет иммунную систему.



- Благодаря В-каротину (витамину А) морковь способствует укреплению сетчатки глаза. Поэтому она исключительно полезна при:
- близорукости,
- блефарите
- конъюнктивите,
- быстрой утомляемости,
- ночной слепоте.
- Кроме зрения, витамин А поддерживает в здоровом состоянии слизистую оболочку и кожу, от него ускоряется рост детей.



Опыт



- Возьмём стакан молока.
- Добавим в него тёртую морковь.
- Перемешаем.
- Мы увидим: молоко изменило цвет.
- Оно приобрело желтоватый оттенок.
- Это произошло из-за бета-каротина, содержащегося в моркови.

Вывод:

- Молоко белое, потому что содержит молочный белок - казеин, белого цвета.
- Но это совсем не значит, что цвет молока не зависит от того, что она ест. Если кормить корову морковкой, вы увидите, что молоко приобретет желтоватый оттенок.
- Значит, морковь содержит бета-каротин.





Чтобы каротин усваивался без проблем

салаты из моркови следует заправлять растительным маслом.



Полезная морковь

В питании морковь чаще употребляется в сыром виде или в виде сока.



Морковный сок

богат фитонцидами – природными антисептиками. Кроме того морковный сок содержит [комплекс витаминов](#) и много солей калия, который расширяет сосуды и укрепляет сердечную мышцу. Достаточно одного стакана сока в день, чтобы снизить вероятность инсульта в половину, а инфаркта – на 44%



Как правильно употреблять морковь

сырую морковку лучше всё-таки грызть, а не натирать на тёрке, так во время натирания и соприкосновения поверхности этого овоща с металлом происходит улетучивание определённого количества полезных веществ, поэтому, если у вас достаточно крепкие и здоровые зубы – можете подобно зайчикам и кроликам погрызть морковку.

Выводы:

- Морковь богата бета-кератином
- Обладает лечебными свойствами
- Используется в приготовлении различных блюд
- Оказывает влияние на рост детского организма.



Спасибо за внимание!