

### **4 апреля отмечается Международный день моркови**

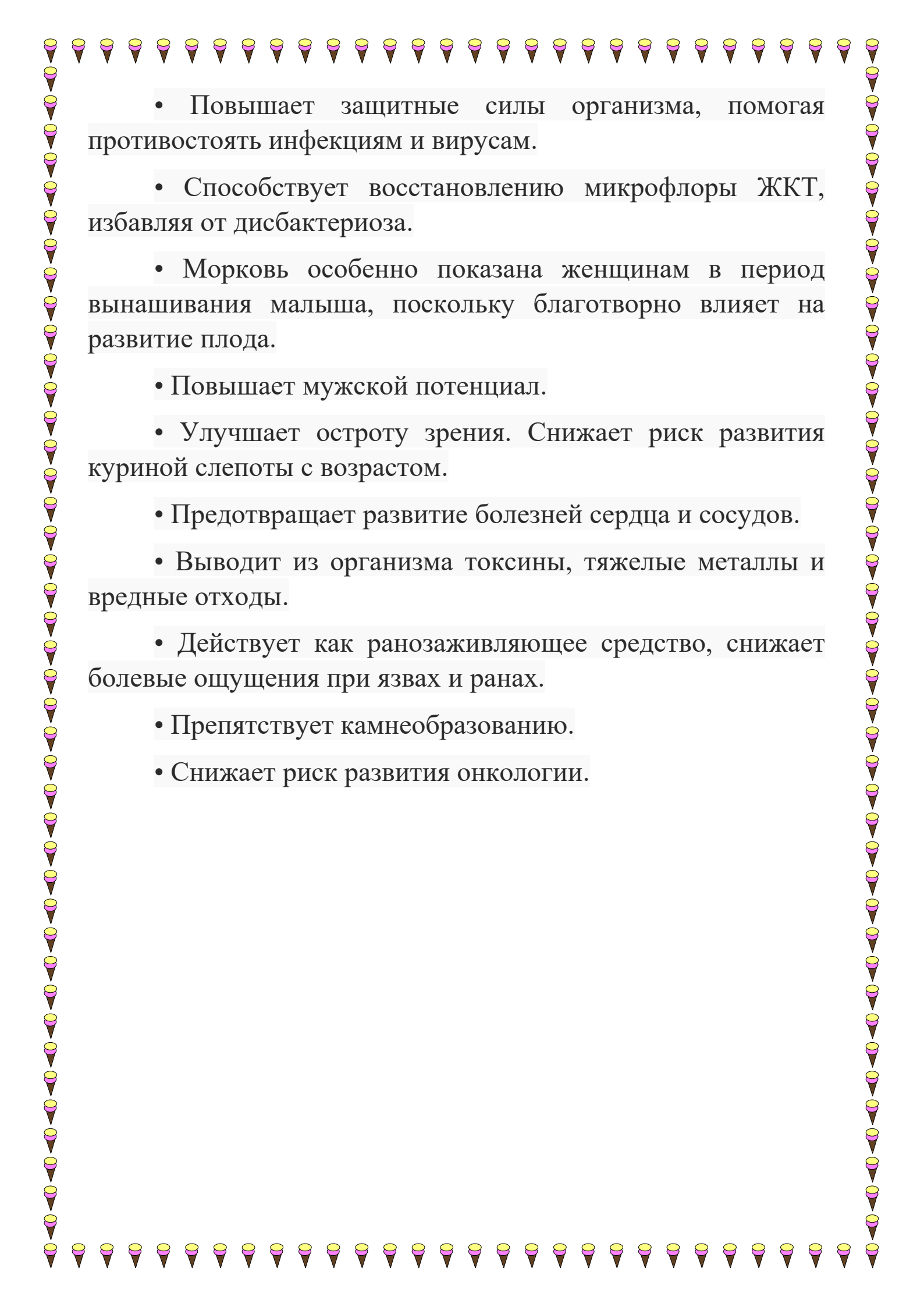
— неофициальный праздник, посвященный одному из самых распространенных и полезных овощей, который используют для приготовления самых разных блюд, от салатов до десертов.

Родиной дикой моркови считается Персия (территория современных Ирана и Афганистана).

Морковь - ценный источник бета-каротина (провитамина А); в 100 г моркови содержится достаточно бета-каротина для обеспечения суточной потребности организма в витамине А. Кроме того, морковь считается хорошим источником витамина К (13% суточной нормы) и витамина В6 (11% суточной нормы). В меньших количествах в ней содержатся другие витамины группы В и витамин Е, также кальций, железо, магний, марганец, фосфор, калий, натрий и цинк.

В семенах моркови уникальное по своим полезным свойствам эфирное масло.

Полезные действия моркови на организм человека:



- Повышает защитные силы организма, помогая противостоять инфекциям и вирусам.

- Способствует восстановлению микрофлоры ЖКТ, избавляя от дисбактериоза.

- Морковь особенно показана женщинам в период вынашивания малыша, поскольку благотворно влияет на развитие плода.

- Повышает мужской потенциал.

- Улучшает остроту зрения. Снижает риск развития куриной слепоты с возрастом.

- Предотвращает развитие болезней сердца и сосудов.

- Выводит из организма токсины, тяжелые металлы и вредные отходы.

- Действует как ранозаживляющее средство, снижает болевые ощущения при язвах и ранах.

- Препятствует камнеобразованию.

- Снижает риск развития онкологии.