

# **Сидит девица в темнице...**

**Работу выполнил  
Баранник Олег Иванович  
11 лет**

**Ученик 4б класса**

**МОУ Венгеровской средней  
общеобразовательной школы №1**

**Села Венгерова**


**Венгеровского района**

**Новосибирской области**

**Педагог-наставник Полехина Любовь  
Семёновна**

**Работа выполнена в марте 2010 года**





***Сидит девица в  
темнице...***

*Цель работы: показать пользу  
моркови для организма  
человека.*

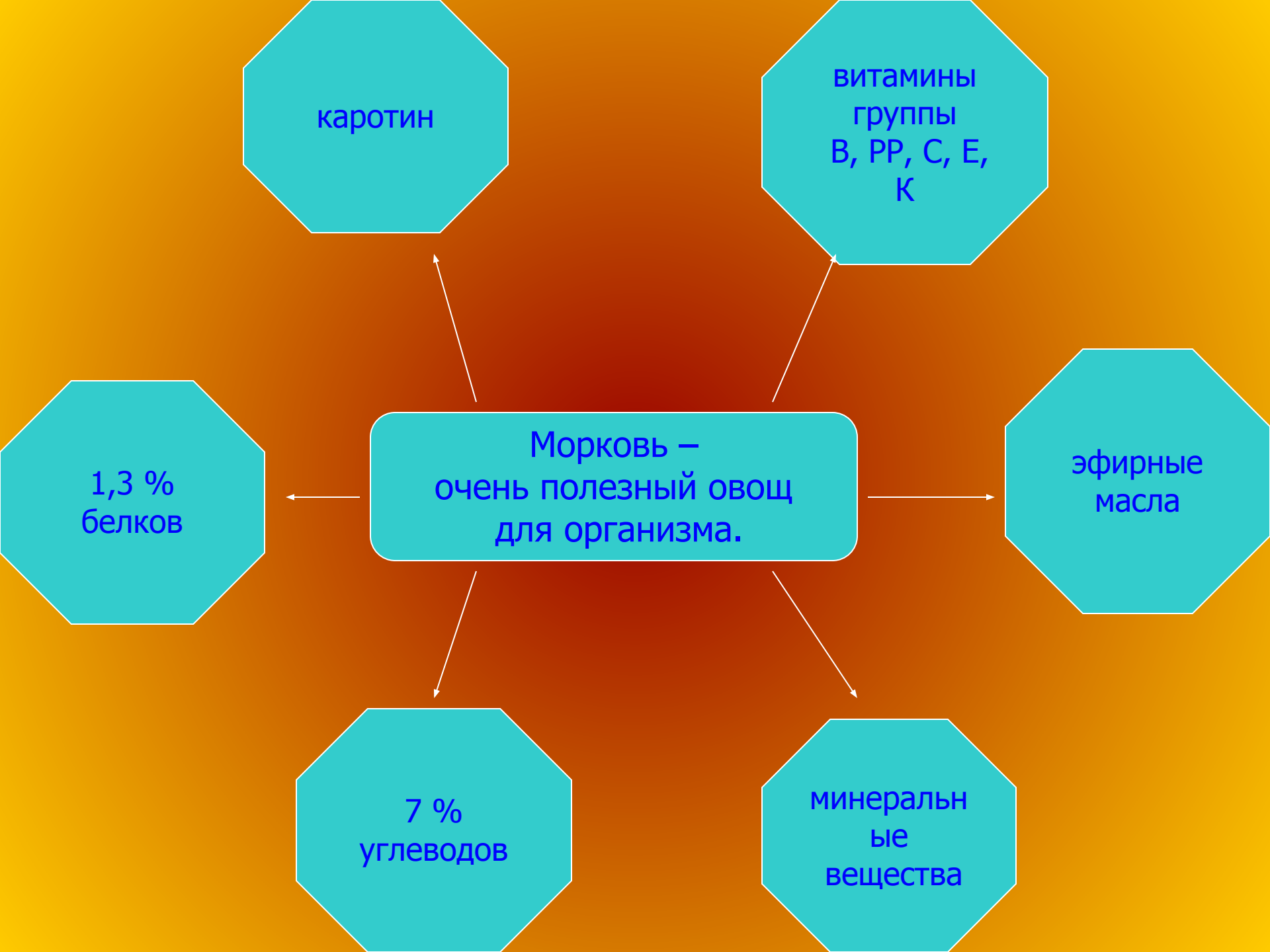
*От моркови — больше  
крови.  
(народная поговорка)*





**Родиной оранжевой моркови является Голландия, откуда в XVII-XVIII столетиях ее начали экспортировать в прочие страны Европы. А до этого морковь была... разноцветной. Так фиолетовая морковь культивировалась в Египте, а вот в Римской империи предпочтение отдавали белой, а в ряде западных стран была распространена черная морковь, красная и зеленая.**





**Научные исследования установили, что морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует обмен углеводов, улучшает пищеварение, способствует выведению песка и небольших камней из почек при почечно-каменной болезни, оказывает общеукрепляющее действие на организм.**





- **Морковь содержит бета-каротин, который улучшает работу легких. Бета-каротин является предшественником витамина А. Попадая, в организм человека каротин превращается в витамин А, который наиболее полезен для молодых женщин.**
- **Также целительные свойства моркови связаны с укреплением сетчатки глаза. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу**
- **весьма желательно.**







злокачественны  
е  
опухоли

Варёная морковь лечит

нефриты

дисбактерио  
з  
кишечника

обладает  
противомикробны  
ми  
свойствами



**В моркови содержатся фитонциды. Достаточно пожевать морковку — и количество микробов во рту резко уменьшится.**

**Для лечения насморка можно закапывать в нос сок моркови. Врачи и кулинары советуют использовать в пищу столовую морковь с ярко-красной кожицей, особенно если она убрана до первых осенних заморозков.**

**Отварная морковь довольно часто включается в рационы больных сахарным диабетом. Чтобы организм быстрее усвоил провитамин А моркови, ее целесообразнее употреблять со сметаной или растительным маслом.**

**Морковь при ожогах:** при свежих ожогах накладывать каждые 20—30 мин кашицу из свежей моркови, а также к воспаленным участкам кожи и гнойным ранам.

**Детям от глистов** пить натошак 1/2 стакана морковного сока или свежую натертую морковь — 100 г. Можно дать детям по 1 ч. ложке конопляного масла 2 раза в день натошак с хлебом. Масло слабит и умерщвляет глистов (прованское, ореховое масло).

**При почечно-каменной болезни и как ветрогонное:**

- а) размолоть семена моркови в порошок. Принимать по 1 г 3 раза в день за 30 мин до еды.
- б) 1 ст. ложку семян моркови залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 12 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 5—6 раз в день.

## Морковные оладьи с соусом

Ингредиенты:

(на 4 порции) 300 г моркови 100 г картофеля 2 яйца 30 г пшеничной муки грубого помола с отрубями соль, молотый черный перец молотый кориандр молотая паприка 2 ст. л. растительного масла по 1 пучку петрушки и укропа 1 зубчик чеснока 200 г йогурта низкой жирности



## Морковный суп

Ингредиенты:

(на 4 порции) 400 г моркови 100 г корня петрушки 150 г картофеля 150 г лука 50 г кураги 3 ст. л. сливочного масла 1 ч. л. молотого карри 1 ч. л. куркумы 750 мл овощного бульона 200 г сметаны соль, перец 50 г клюквы 1 ст. л. колечек зеленого лука





**Смесь морковного, свекольного и огуречного соков — великолепное средство целительного очищения желчного пузыря, печени и потовых желез. При этом следует воздержаться от крахмала, мяса, концентрированных сахаров.**



**Наша скромная морковка, самый  
обыденный овощ, при ближайшем  
рассмотрении оказывается поистине  
уникальным источником витаминов,  
микроэлементов и прочих полезных  
веществ.**



# Выводы:

- регулярное употребление в пищу моркови благоприятно сказывается на росте и здоровье детей, укрепляет зрение;
- богатое содержание в моркови полезных веществ способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта