

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...***

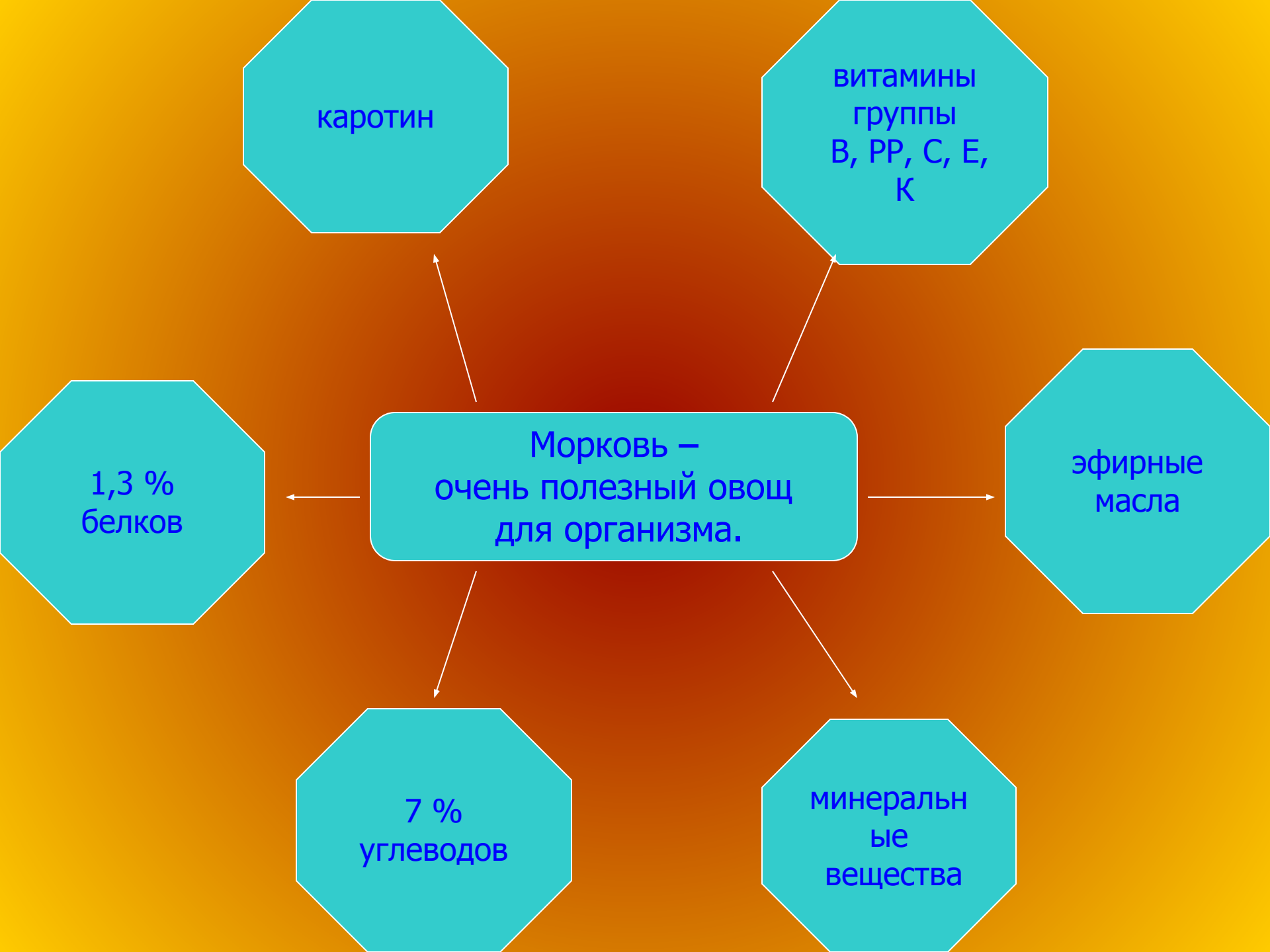
*Цель работы: показать пользу
моркови для организма
человека.*

*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