**Морковь**

Морковь – одно из самых любимых овощей, употребляемых человеком в пищу. Она содержит ограниченное количество калорий, но приносит огромную  пользу для здоровья человека.

Морковь содержит 87% воды. Своим оранжевым цветом она обязана ферменту бета-каротин, который попадая в наш организм, перерабатывается в [витамин](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fxozyaika.com%2F7-mifov-o-vitaminax) А. Этот витамин очень полезен для глаз. Маленьким детям дают грызть морковку, чтобы они лучше росли.

Чтобы витамин А лучше усваивался организмом, свежую тертую морковь нужно употреблять с жирами, например со сметаной. Блюда из моркови благоприятно воздействуют на пищеварение, а кормящим мамочкам морковь помогает увеличить количество [молока](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fxozyaika.com%2Fmoloko-sbalansirovannaya-pishha-prigotovlennaya-samoj-prirodoj%2F).

**Интересные факты из истории моркови**

Морковь происходит из Афганистана. В те далекие времена морковь была разного цвета: фиолетового, красного, белого и желтого.

Древние греки и римляне тоже культивировали морковь. Греки называли ее  «несущая любовь» и считали, что морковь делает более любящими, как мужчин, так и женщин.

Гиппократ рекомендовал женщинам кушать морковь для предотвращения нежелательных зачатий. Современные исследования установили, что в этой теории греческого ученого есть доля правды. Если женщина ест морковь даже после занятия сексом, ферменты, существующие в моркови, могут блокировать зачатие.

Тот же Гиппократ придумал [суп](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fxozyaika.com%2Fvidy-supov-i-pravila-ix-prigotovleniya%2F) — панацею от всех болезней, в состав, которого входили морковь, сельдерей, корень петрушки и лук-порей.

В Китае, Японии и Индии, морковь выращивается с тринадцатого века. В шестнадцатом веке появилась и современная оранжевая морковь. Этот сорт был изобретен голландскими производителями, в честь голландского королевского дома.

В Англии оранжевая морковь появилась во времена правления королевы Елизаветы I. Вскоре морковь стала не только одним из наиболее широко потребляемых овощей, но и модным аксессуаром. Светские дамы  использовали морковь для украшения шляп.

В 1607 году, морковь привезли и в Северную Америку. Томас Джефферсон  в 1814 году изобрел  18 сортов моркови.

Крупнейшим в мире производителем моркови считается Китай, Россия занимает второе место, а на третьем месте — Соединенные Штаты Америки.

*История моркови*

«Тебя приглашает Антоний — сын Птоломея откушать по случаю праздника Серафис...»

Это приглашение было написано на клочке папируса в самом начале нашего летосчисления. Что же мог тогда подать Антоний на стол? Думается, мы не ошибемся, если скажем, что в числе прочих яств он угощал [гостя и блюдами](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.ekulinar.ru%2Ftopic19557.html) из моркови.

Первые сведения о моркови как культурном растении относятся к 2000 — 1000 г. до н. э. Родиной наших современных культурных форм [моркови](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.ekulinar.ru%2Ftopic29184.html) является побережье Средиземного моря, откуда потом она распространилась по всему свету.

При раскопках древнеримского города Геркуланума на стене дома были обнаружены рисунки, напоминающие изображение моркови. Со времен Древнего Рима до нас дошел [рецепт](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.ekulinar.ru%2F) приготовления салата из моркови.

В древнейших свайных постройках на территории современной Швейцарии была найдена морковь, сохранившаяся в окаменевшем виде.

Таким образом, морковь пользовалась популярностью у европейцев еще с незапамятных времен, и вполне заслуженно, так как служила человеку не только пищей, но и лекарством.

Сегодня действие моркови на организм довольно хорошо изучено. Прежде всего оно связано с каротином, из которого в организме человека образуется [витамин](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.ekulinar.ru%2Ftopic31351.html) А. (Кстати, именно каротин обусловливает окраску моркови. Поэтому, чем ярче окрашен корнеплод, тем больше в нем этого вещества.) По содержанию каротина морковь, пожалуй, не знает себе равных среди других овощей. Каротин и образующийся из него витамин А укрепляют организм и защищают его от разного рода инфекционных заболеваний, а по некоторым данным, даже способствуют повышению устойчивости к злокачественным опухолям. Благодаря высокому содержанию каротина морковь способствует хорошему росту детей. (Поэтому, когда взрослый говорит ребенку: «Если будешь есть побольше моркови, то скорее вырастешь», он не так уж далек от истины.) С высоким содержанием каротина также связано и благотворное действие моркови на зрение. Вот почему она особенно полезна и взрослым, и детям, испытывающим большие зрительные нагрузки и страдающим теми или иными видами нарушения зрения. А надо сказать, что уже с трех лет сегодня наши дети начинают испытывать на себе самый что ни на есть пресс зрительных нагрузок. Поэтому систематическое употребление моркови в известной степени может помочь ослабить этот пресс.