



Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Тарантул Алёна, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tarantul.a@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства моркови и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность овоща, рассмотрено использование моркови в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты моркови на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Ключевые слова: морковь, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Таблица 1. Химический состав моркови (по данным [Еда+](#)).

В 100 г свежей моркови содержится: ^[5]					
Основные вещества:	г	Минералы:	мг	Витамины:	мг
Вода	88,29	Калий	320	Витамин А	10,02
Углеводы	9,58	Натрий	69	Витамин С	5,9
Сахар	4,74	Фосфор	35	Витамин РР	0,983
Пищевые волокна	2,8	Кальций	33	Витамин Е	0,66
Белки	0,93	Магний	12	Витамин В6	0,138
Жиры	0,24	Железо	0,3	Витамин В1	0,066
Калорийность	41кКал	Цинк	0,24	Витамин В2	0,058

Морковь – полезный некалорийный овощ, который содержит большое количество витаминов и минералов, необходимых организму для нормального функционирования. Овощ полезно употреблять, как в сыром, так и в вареном виде.

Вопреки расхожему мнению, термическая обработка отнюдь не лишает морковку пользы. При варке овощ теряет много витамина С, но при этом в нём хорошо сохраняются витамины А и Е. Также высокие температуры разрушают клеточные стенки, позволяя различным питательным веществам высвободиться и лучше усвоиться в организме. К тому же учёные утверждают, что термообработка моркови приводит к 35% повышению в ней уровня антиоксидантов. К слову, богатая антоцианами фиолетовая морковка имеет наибольшую антиоксидантную способность среди всех видов этого овоща.

Лечебные свойства

Оранжевая морковь – настоящий кладёз бета-каротина (провитамина А) и один из основных природных источников его получения для организма. Под воздействием ферментов печени он превращается в витамин А (ретинол), который поддерживает работу многих внутренних органов и систем. Во-первых, витамин А – основа общего здоровья глаз. При недостатке этого витамина у человека может случиться расстройство сумеречного зрения, то есть он может утратить способность видеть при тусклом свете (в народе это расстройство называют «куриной слепотой»).

Во-вторых, витамин А важен для нормального функционирования сетчатки глаза и предупреждает возрастную дегенерацию внутренней оболочки глазного яблока. Кстати, здесь он действует в комплексе с двумя другими каротиноидами, содержащимися в моркови, – зеаксантином и лютеином. Однако морковь – не панацея, поэтому не стоит рассчитывать, что поедание этого овоща может исправить или предотвратить близорукость и дальнозоркость.

Кроме того, ретинол принимает активное участие в регуляции синтеза белков, окислительно-восстановительных процессах в организме, а также способствует нормальному обмену веществ и работе иммунной системы. Этот витамин очень важен в процессе формирования скелета, зубов и ногтей. Он эффективен при себорее и ломкости волос, так как участвует в регулировке деятельности сальных желез.

Неоценимую пользу витамин А приносит во время беременности. Он важен для нормального развития эмбриона и снижает риск рождения недоношенного ребёнка. Ретинол нужен организму и для поддержания хорошего состояния кожи, поскольку он стимулирует синтез белка коллагена, а также ускоряет заживление ран и снижает опасность развития инфекций. Более того он играет важную роль в замедлении процессов старения.

Наконец, бета-каротин считается превосходным антиоксидантом, который подавляет свободные радикалы, провоцирующие различные опасные заболевания. Например, считается, что бета-каротин – это хорошее средство профилактики, препятствующее рецидиву рака ^[15]. Кроме того, этот каротиноид способствует поддержанию и продлению жизни больных СПИДом. Также он имеет важное значение в предупреждении заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Следует обязательно взять на заметку то, что витамин А относится к жирорастворимым витаминам. Для того чтобы он усвоился организмом и принёс пользу, необходимо употреблять его вместе с жирами. Так, сырую морковку рекомендуют кушать с небольшим количеством растительного масла или сметаны. Также важно знать, что большое количество бета-каротина в комбинации с алкоголем оказывает чересчур сильную нагрузку на печень.

Помимо бета-каротина, за который так ценят морковь, в ней ещё содержатся значительные дозы витаминов группы В, С и Е. Последний помогает усвоению ретинола, а также оказывает благотворное влияние на кожу, отвечая за регенерацию её верхних слоёв. Витамин С, в свою очередь, способствует уплотнению стенок сосудов, а витамины группы В участвуют в жировом обмене и кроветворении.

Помимо всего прочего, корнеплод содержит в своём составе клетчатку, способствующую нормализации пищеварения. А большое количество калия и магния полезно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (гипертония, атеросклероз). Цинк, в свою очередь, способствует превращению провитамина А в активную форму.

В медицине

Морковь с давних пор считается продуктом, обладающим целебными свойствами. Например, древнегреческие лекари рекомендовали этот овощ женщинам в качестве контрацептива – для предотвращения беременности. Кстати, современные учёные подтвердили то, что в моркови содержатся ферменты, способные блокировать зачатие. Однако их концентрации недостаточно для оказания реального действия. Начиная с XVI века в России морковь использовали в качестве лечения желтухи, кашля и охриплости.

Современные исследования подтверждают справедливость определения моркови, как продукта лечебного значения. Этот овощ используют в качестве сырья для получения каротина. Кроме того, этот поливитаминный корнеплод хорош, как при лечении определённых болезней, так и в диетическом питании. Из него также получают клетчатку, глюкозу, лецитин, а также эфирные и жирные масла.

Учёные не обходят вниманием и морковные семена, из которых научились получать экстракт даукарин – комплекс флавоноидов (эти растительные пигменты принимают участие во многих процессах, протекающих в организме). В фармацевтике он представлен в виде таблеток по 0,02 г. и оказывает действие преимущественно в отношении коронарных сосудов. Важно отметить, что препарат направлен на ослабление приступов стенокардии, но не купирует их.

Морковь по достоинству оценили и в стоматологии. По мнению многих дантистов, в наше время, когда человек употребляет много термически обработанной мягкой пищи, он совершает недостаточное количество жевательных движений, вследствие чего снижается нагрузка на пародонт (ткань, окружающая зуб). Стоматологи рекомендуют употреблять морковку в сыром виде в качестве тренажёра для дёсен. К тому же каротин оказывает благоприятное действие на слизистую оболочку рта, а также укрепляет зубную эмаль.

В народной медицине

Несомненно, морковь обладает большим количеством полезных и лечебных свойств, что сделало её очень популярным продуктом в народной медицине. Тем не менее, стоит обратить внимание на то, что вылечить какое-либо заболевание одной лишь морковью практически невозможно. Этот овощ принимает активное участие в профилактике различных недугов, но перед его применением в лечении следует обязательно проконсультироваться с врачом, ведь в некоторых случаях морковь не только не поможет, но ещё и может привести к осложнениям болезни.

Народные целители считают, что морковь, в отличие от многих других овощей, пригодна для употребления в неочищенном виде. Рекомендуется хорошо мыть корнеплод, но не очищать его от верхней шкурки, поскольку в ней содержатся грубые пищевые волокна. Они позволяют

нормализовать функционирование кишечника и улучшить перистальтику. Помимо этого, по утверждениям японских и новозеландских учёных, волокна способны нейтрализовать пищевые токсины и канцерогены.

Также считается, что, благодаря витамину Е, морковь может способствовать улучшению состояния мужского организма, участвуя в процессе восстановления половой функции. Согласно народным рецептам мужчинам, страдающим от отсутствия эрекции, необходимо включить в свой рацион морковь, отваренную в молоке, а также морковный сок, смешанный с мёдом. Медикаментозное лечение также можно сопровождать употреблением смеси из 1-2 яблок, 1 корнеплода моркови и 1 чайной ложки мёда.

- Настои и порошок

Лечебные настои и отвары обычно готовятся на основе семян моркови и положительно влияют на состояние организма при дискинезии желчных путей, желчно-каменных болезнях, болезнях пищеварения, почек, а также при запорах и геморрое. Наряду с морковным соком, настоем из семян также советуют в качестве глистогонного средства.

Влияние лечебных напитков обуславливается тем, что они, во-первых, активизируют образование и выделение желчи. Во-вторых, обладают мочегонным эффектом, что способствует выведению песка и мелких камней из почек. В-третьих, настои купируют приступы боли при почечной колике. К слову, содержащиеся в моркови элементы, участвуют в восстановительных процессах клеток почечного эпителия, разрушающихся при употреблении острой пряной пищи и алкоголя, поэтому не только семена, но и корнеплод полезен при лечении почечных болезней.

Нерегулярный приём пищи и малоподвижный образ жизни современного человека нередко приводят к запорам. Те, в свою очередь, провоцируют застой крови в прямой кишке и как результат – геморрой. Учитывая то, что морковь обладает лёгким слабительным действием, она не приводит к раздражению стенок кишечника, но при этом эффективно решает проблему запоров. Для избавления от проблем и нормализации пищеварения народные целители рекомендуют употреблять либо порошок из морковных семян, либо настои. А вот противостоять геморрою помогает чай из морковной ботвы.

Для приготовления настоя необходимо в сентябре собрать семена (вместе с зонтиками). Затем их нужно высушить и хранить в местах с низкой влажностью. Далее из семян, предварительно обмолоченных (без зонтиков), можно сделать настои или растолочь их в порошок. Для приготовления лечебного напитка следует залить 1 столовую ложку семян кипятком и оставить настаиваться в термосе на всю ночь. После этого настоем нужно процедить и пить подогретым 3 раза в день. Порошок также следует принимать трижды в день по 1 грамму.

Что касается ботвы для заваривания чая, то её собирают летом (июнь-июль), высушивают и хранят в сухих коробках. Для заваривания одной чашки чая достаточно 1 чайной ложки сухих морковных листьев. К ним также можно добавлять другие травы или сушеные ягоды. Однако стоит учитывать, что при всей своей полезности, ботва вытягивает из земли большое количество нитратов, поэтому беременным и кормящим женщинам следует с осторожностью относиться к таким чаям.

- Компрессы

Использование моркови в народной медицине не ограничивается лишь внутренним применением, а предполагает и внешнее воздействие. Так, этот овощ оказывает благотворное

влияние на различные кожные повреждения, уменьшая боль и оказывая ранозаживляющее и противовоспалительное действия.

Народные целители утверждают, что морковь способствует заживлению не только поверхностных ран, но и справляется с более сложными случаями, вытягивая из инфицированного очага гной. Для этого необходимо приложить к повреждённому месту измельчённую до кашеобразного состояния свежую морковь, накрыть её плотной бумагой (важно не заменять бумагу ватой и марлей, которые быстро впитают сок) и забинтовать.

Нарезанная пластинами сырая морковь, зафиксированная на теле бинтами, подойдёт для снятия воспаления кожи в результате незначительных солнечных ожогов.

- Сок

Морковный сок в чистом виде или с добавлением различных ингредиентов используют при различных патологиях и в качестве профилактического средства. Обычно готовят его с помощью соковыжималки, но при её отсутствии можно попробовать сделать это вручную. Для этого морковь необходимо натереть на мелкой тёрке, а затем выжать сок руками, завернув измельчённый овощ в марлю.

Морковный сок полезен при повышенной кислотности, а также при анемии (малокровии). В последнем случае рекомендуют пить не просто морковный сок, а смесь из соков моркови, свеклы и редьки. Такое дополнение к медикаментозному лечению обычно длится 2-3 месяца. Напиток принимают по 1-2 столовых ложки в день. Морковный сок в сочетании с соком сельдерея необходим организму в случае частых стрессов и нервных расстройств.

Сок оранжевого корнеплода также эффективен при борьбе с инфекциями, поражающими дыхательные органы. Например, при ларингитах народные лекари советуют пить морковный сок с мёдом (1 столовая ложка мёда на стакан свежего сока) по 2 столовые ложки 4-5 раз в день. При ангине похожей смесью (1 столовая ложка мёда на 100 г сока и 100 г воды) рекомендуют полоскать горло.

Морковный сок эффективен при лечении насморка. Для приготовления капель необходимо взять полстакана свежего сока, полстакана растительного масла и добавить в эту смесь 3-4 капли чесночного сока. Такое лекарство закапывают по 3 капли в каждый носовой ход 3-4 раза в день.

В восточной медицине

В восточной медицине морковь относят к нейтральным продуктам, которые не оказывают ярко выраженного охлаждающего или согревающего действия на организм. Считается, что оранжевый корнеплод благотворно воздействует на работу сердца, а также укрепляет нервную систему и снимает усталость.

Использование морковки в традиционной восточной медицине не слишком отличается от отечественных привычек. Например, там точно так же, как и у нас, практикуют приготовление настоя из морковных семян. Их заливают кипятком, дают настояться и затем принимают по 1 ложке несколько раз в день. Считается, что этот напиток прогревает почки. Также морковь издавна считается хорошим помощником при отравлениях и воспалениях желчного и мочевого пузыря. Кроме того, морковь применяют для выведения кишечных паразитов.

В научных исследованиях

Являясь одним из главных источников бета-каротина, поставляя в организм человека большое количество витаминов и минералов, морковь была обречена стать объектом научных исследований. Следует отметить, что этот овощ вызывает интерес не только у учёных-медиков, но и у представителей других областей науки.

Однако первостепенное значение имеет всё-таки исследования и эксперименты, связанные с влиянием моркови на здоровье человека. Так, доктор Кирстен Брандт из университета Ньюкасла в ходе опытов на крысах установила, что употребление моркови снижает риск развития рака. Она также выяснила, что компонент, отвечающий за такое воздействие – это природный пестицид фалькаринол, защищающий морковь от грибов ^[8].

Несмотря на то, что учёные не выяснили, каков механизм воздействия фалькаринола и какие дозы необходимы для успешного лечения, отчаявшаяся американка Энн Кэмерон, страдавшая от рака толстого кишечника с метастазами в лёгких, решила проверить такой метод лечения на себе. Прочитав в интернете об антираковом эффекте моркови, она сама себе организовала терапию – каждый день выпивать около пяти стаканов (примерно 2 кг корнеплодов) свежего морковного сока. Через 8 месяцев её рак 4 стадии был излечен.

Однако врачи всё же утверждают, что лечение рака одной лишь морковью просто невозможно. Они объясняют, что, во-первых, опухоль этой женщины была прооперирована до того, как она начала пить морковный сок, а, во-вторых, затемнения в лёгких не подвергались биопсии, поэтому сказать наверняка, что это были метастазы сейчас уже нельзя ^[14]. Тем не менее, медики не отрицают благотворного влияния морковного сока на организм пациентки, поскольку от послеоперационной химиотерапии она отказалась, заменив её «морковной» диетой и всё-таки сумела полностью победить заболевание.

Таким образом, к лечению рака необходимо подходить с большой серьёзностью и не полагаться исключительно на чудесные свойства тех или иных продуктов и трав. Доктор Брандт в своём исследовании говорит о том, что морковь демонстрирует гораздо лучший эффект в борьбе с раком по сравнению с другими продуктами. Здесь важно то, что она сравнивает воздействие моркови с воздействием других продуктов, а не с медикаментозным влиянием.

Ярким и одновременно печальным примером отказа от лечения и своевременной операции в пользу духовных практик и сыроедения (морковь была его любимым овощем), стал известный глава компании Apple Стив Джобс, который умер от рака поджелудочной железы.

К интересным выводам пришли учёные, изучавшие воздействие бета-каротина на развитие рака лёгких. Масштабное исследование показало, что бета-каротин, попадающий в организм человека в основном из моркови, способствует предупреждению ракового заболевания органов дыхательной системы. Однако курящие люди и работники асбестовых заводов наоборот должны быть осторожны с большими дозами бета-каротина, поскольку в таких условиях он может не предотвратить, а, напротив, спровоцировать развитие заболевания ^[9]. Причины обратного действия пока до конца не ясны, но медики работают над решением этой головоломки.

Как уже отмечалось выше, морковь вызывает интерес не только у представителей медицинской сферы. Например, шотландские учёные изобрели способ превращать морковные отходы после приготовления сока в нановолокна. Этот экологически чистый и биоразлагающийся материал сможет в будущем заменить карбоновые нановолокна, широко используемые для изготовления мотошлемов, сноубордов и автомобильных компонентов. Таким образом, учёные надеются снизить потребление нефти, необходимое для производства углеродного волокна ^[10].

Регуляция веса

Будучи низкокалорийным продуктом, богатым витаминами и минералами, морковь часто используется в качестве основного продукта для диеты ^[11]. Однако людям с заболеваниями печени и органами пищеварительной системы она противопоказана. По крайней мере, перед тем, как на неё «садится» нужно проконсультироваться с врачом. Также следует быть готовым к тому, что потребление большого количества этого оранжевого овоща может привести к пожелтению кожи.

Рацион из одного продукта, даже если это поливитаминная морковь, никак нельзя назвать сбалансированным, поэтому специалисты вообще не советуют прибегать к таким мерам для похудения. Лучше заменить морковью фаст-фуд или съесть один корнеплод незадолго до приёма пищи, для того чтобы затем съесть меньшую порцию и почувствовать сытость быстрее ^[11]. Но если вы всё-таки решили устроить себе монодиету, не следует продолжать её дольше трёх дней.

В этот период рекомендуется употреблять как сырой овощ, так и отваренный. К слову, к сырой моркови нужно обязательно добавлять немного жира, но если диета направлена на снижение веса, то нужно следить за пропорциями: 1 столовая ложка растительного масла или 2 столовые ложки нежирной сметаны на 1 кг корнеплода.

Если говорить о лечебном диетическом питании, то морковь, как правило, всегда включается в рацион. Кроме того, пюре и соки из морковки можно давать детям уже в возрасте 6-7 месяцев.

В кулинарии

Морковь – привычный овощ практически во всех кухнях мира. Её добавляют в овощное рагу, салаты, супы, с ней готовят все виды плова и используют в качестве полезного перекуса. Во многих странах оранжевый корнеплод используют при приготовлении различных десертов: пирогов, пудингов, цимеса (еврейское сладкое овощное рагу) и т.д. А в Японии можно купить мороженое со вкусом морковки и апельсина. Также из моркови делают один из самых популярных овощных соков.

В последние несколько лет в кулинарии наблюдается экологический тренд, а это значит, что теперь в моде максимальное использование всех частей овоща или фрукта. Так, повара придумали применение морковной ботве – её добавляют в супы, соусы, салаты и запеканки.

На первый взгляд приготовление моркови выглядит простой задачей, но на деле овощ часто оказывается, то недоваренным, то пережаренным, поэтому стоит запомнить, что нарезанная кружочками или брусочками морковь свариться за 8-10 минут, а целый корнеплод – за 20-30. Запекается морковь при температуре 180°C в течение 40-45 минут. Что касается жарки, то небольшие кружочки или соломка будут готовы через 4-6 минут.

Морковь хорошо сочетается практически со всеми продуктами, а особенно хорошо усваивается с белками и жирами. Также полезно кушать морковку с продуктами, богатыми железом, так как корнеплод способствует его максимальному усвоению.

Напитки

О полезных свойствах свежеотжатого морковного сока уже было немало сказано выше, поэтому стоит лишь добавить, что не нужно надеяться на аналогичный эффект от соков из пакетов. Исследования показали, что в свежем напитке в 4 раза больше каротиноидов, а

содержание бета-каротина в 6 раз превосходит аналогичный показатель в нектарах. Правда, пить свежий сок надо сразу после приготовления, потому что каротиноиды разрушаются при воздействии солнечного света.

Для того, чтобы как-то разнообразить морковный сок, можно приготовить настоящий витаминный коктейль. Для этого потребуется четверть средней свеклы, 1 апельсин, 2 средних моркови и кусочек имбиря ^[12]. Сперва необходимо выжать свекольный сок и дать ему отстояться в холодильнике пару часов, затем измельчить и добавить все остальные ингредиенты.

В косметологии

В косметологии морковь ценится, в первую очередь, благодаря наличию в своём составе бета-каротина, который в организме трансформируется в витамин А. Он помогает поддерживать кожный покров в хорошем состоянии и способствует заживлению акнэ, поэтому его синтетические аналоги ретиноиды часто применяются в косметических средствах.

Исследования продемонстрировали, что ретинол увеличивает выработку коллагена и принимает активное участие в разглаживании морщин, поэтому его можно найти на прилавках магазинов в виде сыворотки для лица. Если вы хотите получить более бюджетный вариант или опасаетесь наносить на лицо всякую «химию», то можно попробовать приготовить средство самостоятельно, используя морковь.

Маска для жирной кожи состоит из измельченной моркови и небольшого количества воды (смесь должна быть доведена до кашицы). Средство, подходящее для сухой кожи, – маска для восстановления водного баланса. Для её приготовления нужно смешать 1 столовую ложку натёртой моркови, яичный желток и 2 столовые ложки сметаны. Для нормальной кожи подойдёт средство из 1/4 стакана кефира, 1/4 стакана морковного сока и 1 столовой ложки мёда. Держать маски на лице нужно около 15 минут, затем смыть тёплой водой.

Опасные свойства моркови и противопоказания

Морковь – это полезный низкокалорийный диетический продукт, который при умеренном потреблении, преимущественно благотворно влияет на состояние здоровья человека. Однако, как и с любым другим продуктом, существуют случаи, в которых употребление моркови следует ограничить.

Во-первых, не следует слишком сильно налегать на свежий морковный сок, потому что он даёт серьёзную нагрузку на поджелудочную железу.

Во-вторых, при обострениях болезней желудочно-кишечного тракта, моркови вообще лучше избегать, поскольку в ней содержится большое количество нерастворимых волокон, тяжёлых для больного кишечника.

В-третьих, морковь не рекомендуют употреблять при заболеваниях печени. Важно отметить, что этот овощ полезен, как профилактика болезней ЖКТ и печени, но противопоказан во время обострений.

Наконец, при ежедневном поглощении большого количества моркови (больше двух штук) может возникнуть каротинемия. В такой ситуации кожа (на ладонях и стопах) и белки глаз приобретают желтовато-оранжевый цвет ^[13]. Сильного вреда это организму не наносит, но это даёт понять, что потребление моркови следует уменьшить. Также не стоит забывать, что

морковь легко впитывает в себя нитраты, которые производители добавляют в почву для ускорения роста.

Ботаническое описание

С ботанической точки зрения морковь – это двулетнее травянистое растение, хотя в быту так обычно именуют его корнеплод, используемый в кулинарии. Большинство учёных придерживается мнения, что культивируемая морковь (лат. *daucus carota subsp. sativus*) принадлежит к роду дикой моркови, семейства зонтичные. Однако некоторые ботаники с этим не соглашаются, считая посевную и дикую морковь разными видами ^[1]. При этом родину домашнего вида обнаружить до сих пор так и не удалось. Правда, окультурить и вывести съедобный овощ из дикого вида учёные пока также не смогли, поэтому дискуссии продолжаются.

Происхождение названия

Слово «морковь» происходит от старославянского «*мъркы*», а английское «*carrot*», впервые встречающееся в письменных источниках в 1530 году, вероятнее всего, было заимствовано из французского языка, в котором морковь и поныне называют «*carotte*». Французское название произошло от латинского «*carōta*», а то, в свою очередь, от греческого «*καρωτόν*» (*karōton*). Считается, что греческое слово имеет индоевропейский корень *ker-* (рог), из-за схожести формы корнеплода с рогом ^[4].

История выращивания

Морковь – одна из наиболее древних культивируемых овощных культур. Опираясь на археологические раскопки, наскальные рисунки и письменные свидетельства, можно утверждать, что ей уже около 4 тысяч лет ^[2]. Исследователи полагают, что местом появления этого овоща были страны Передней Азии – Афганистан и Иран. Семена этого овоща также были обнаружены в Швейцарии при раскопках свайных построек бронзового века. Существуют доказательства того, что морковка была известна древним римлянам и грекам. Судя по письменным свидетельствам, в те времена люди считали её настоящим лакомством и подавали к столу во время больших празднеств ^[3].

Интересно, что в отличие от современного использования, в древние времена морковь выращивали преимущественно ради семян и ароматной ботвы. Самые ранние упоминания об употреблении корнеплода были найдены в античных источниках и датируются I веком н.э. Морковь была известна не только в качестве продукта питания, но и как лекарственное средство. Во многих медицинских трудах древности описаны целебные свойства этого растения. Более того эллины называли его «*philtron*» – волшебство любви и верили, что поедание морковки поможет человеку быстрее найти свою любовь.

Считается, что в Европу морковь была завезена примерно в IX-XIII в. Первыми, кто принял её в свой рацион, были испанцы и французы. Особенной популярностью этот овощ пользовался при дворе Карла Великого. Начиная с XIII в. культивировать морковку начали в Китае, Японии и Индии. А вот американцы вкусовые и целебные качества моркови поначалу совсем не оценили, пуская урожаи на корм свиньям. Первое письменное упоминание о моркови на Руси – это запись в «Домострое» XVI в., хотя считается, что она была известна здесь и гораздо раньше.

Однако стоит отметить, что до XVII в. морковь была вовсе не такой, какой мы привыкли видеть её сегодня, в чём можно убедиться, взглянув на полотна мастеров европейской живописи тех времён. Главная разница – цвет корнеплода. Учёные полагают, что наиболее широко была

распространена белая и фиолетовая морковка, но известны были также сорта красного и жёлтого цветов. Согласно академику Н. Вавилову, родиной белой и фиолетовой моркови был Афганистан, жёлтой – Китай, а красной – Средиземноморье ^[1].

Привычная нам ярко-оранжевая морковь была выведена нидерландскими садоводами только в XVII в. Причина, по которой овощ получил именно такую окраску достоверно неизвестна. Возможно, такой вариант прижился и был оценён, благодаря своим вкусовым характеристикам. Но по легенде, окрас моркови связан с голландской королевской династией Оранских, чьим официальным цветом издавна был оранжевый. В благодарность Вильгельму Оранскому, при котором Голландия обрела независимость, или попросту, чтобы угодить «оранжевому принцу», садоводы вывели овощ именно такого цвета.

Выбор и хранение

В первую очередь, рекомендуют, выбирать не слишком крупную морковь – среднего размера. Естественно, на корнеплоде не должно быть видимых повреждений, пятен или наростов, он должен быть твёрдым. Зеленоватый цвет у основания морковки значит, что она будет горьковатой на вкус. Если вы покупаете морковь с ботвой, то листья ни в коем случае не должны быть пожухлыми, а наоборот – свежими и ярко-зелёными.

Что касается хранения, то этот овощ не слишком прихотлив и вполне способен пролежать в пластиковом пакете в холодильнике до 1 месяца. Правда, важно сразу отрезать от корнеплода ботву, поскольку она вытягивает из него всю свежесть и влагу. Также морковку не стоит хранить рядом с яблоками, которые выделяют газ этилен, способствующий её быстрому перезреванию и гниению. Если речь идёт о хранении больших количеств моркови, то обычно огородники опускают её в погреб. Некоторые дачники рекомендуют хранить овощ в ящиках со смесью песка и древесной стружки, которые должны препятствовать испарению влаги и тормозить процессы гниения.

Морковь также можно нарезать или натереть и заморозить – в таком виде она может храниться целый год. Хотя учитывая то, что этот овощ вполне доступен на рынках и в супермаркетах в любое время года, обычно люди не делают больших запасов. По этой же причине не имеет большого смысла следовать многочисленным советам из интернета и оборачивать морковь мокрыми полотенцами или хранить её в банках с водой, дабы продлить срок её жизни.

Если же на вашей моркови всё-таки появилась лёгкая плесень, то не спешите её выбрасывать. В отличие от мягких продуктов, в которых грибок распространяется чрезвычайно быстро, с твёрдой морковкой ему справиться сложнее. Таким образом, срезав поражённую часть и ещё небольшой кусочек, овощ можно использовать.

Сорта

Культурную морковь обычно разделяют на столовую (для употребления в пищу человеком) и кормовую (для корма домашним животным). Благодаря работе селекционеров, столовая разновидность культурной моркови насчитывает большое количество разнообразных сортов, предназначенных для различных целей. Например, некоторые из них (Bolero F1, Maestro F1) как нельзя лучше подходят для приготовления свежего сока. А сорт Kazan F1 был выведен специально для приготовления плова.

Кроме того, жёлтая, фиолетовая и красная морковь отнюдь не остались в Средневековье, их до сих пор выращивают и успешно используют во многих странах мира. Окрас овоща зависит от содержания в нём того или иного пигмента. Так, жёлтый цвет морковке придаёт лютеин,

красный – ликопин, фиолетовый – антоциан, оранжевый – бета-каротин. Все эти вещества по своему полезны и оказывают преимущественно положительное воздействие на организм.

Среди необычных сортов, которые привлекают внимание своей внешностью, можно выделить «Dragon», чьи длинные плоды (до 25 см) имеют ярко-фиолетовый окрас и пряный вкус, «Lunar White» – с плодами белого цвета и «Yellowstone» – с плодами канареечно-жёлтого цвета.

Нельзя обойти вниманием и сорт «Парижская морковь», плоды которого, хоть и традиционно оранжевого цвета, но имеют округлую форму (диаметром от 3 до 6 см) и напоминают редис. А вот морковь сорта «Cosmic purple» за фиолетовой кожурой прячет ярко-оранжевую мякоть.

Кстати, завоевавшая в последнее время популярность бэби-морковка на самом деле появилась не в результате выведения нового сорта, а лишь потому, что калифорнийскому фермеру Майку Юрошеку надоело выбрасывать часть урожая из-за кривизны или других мелких «увечий» корнеплодов. Тогда он забросил неликвидную морковь в картофелечистку и на выходе получил маленькие очищенные плоды, которые супермаркеты стали покупать у него по цене, гораздо превышающей цену на обычную морковь. Правда, со временем селекционеры вывели настоящую бэби-морковку с очень маленькими и сладкими плодами.

Описание и особенности выращивания моркови

В зависимости от сорта, корнеплод моркови может достигать веса в 200 г и длины – в 30 см при диаметре от 2,5 до 6 см. Он может также приобретать разную форму: коническую, цилиндрическую или круглую. Обычно корнеплод находится в почве на глубине около 60 см, а корни растения уходят ещё глубже в землю – примерно на 1,5-2 м. В наземной части морковь обладает стеблями, покрытыми жёсткими волосками, и трёхперистыми листьями на длинных черешках. Во время цветения у растения формируются белые соцветия зонтичной формы. Опыление происходит благодаря различным насекомым.

Лучше всего этот овощ растёт на очищенных от сорняков рыхлых почвах. Морковка очень любит солнечный свет, поэтому для посадки предпочтительнее выбирать незатенённые места. При этом овощ очень влаголюбив и плохо переносит засуху, начиная быстро увядать.

Начинают высаживать морковь в основном в апреле, но для получения максимально раннего урожая, практикуют посев под зиму – с первыми морозами. Сбор урожая происходит в зависимости от сорта. У скороспелой моркови вегетационный период составляет 80-100 дней, а у позднеспелой – 120-150.

Болезни и вредители

Из всех болезней морковь наиболее подвержена атакам различных гнилей. Наиболее распространённой считается белая гниль, которая поражает корнеплоды, как в процессе роста, так и при их хранении. Это заболевание проявляется в виде белого «пушистого» налёта, который со временем уплотняется, образуя чёрные склероции. Чтобы предотвратить появление белой гнили в период роста моркови, необходимо тщательно обрабатывать землю глубокой вспашкой. Хранить корнеплоды требуется при температуре 4-5 градусов.

Чёрная и серая гнили, в свою очередь, бьют по листьям растения. Первая покрывает их бурыми пятнами, а вторая поражает жилки и черешки листьев серо-коричневыми пятнами, которые со временем переходят и на плоды. Причина этих болезней – заражённые семена, корнеплоды и растения, оставшиеся в почве. Поэтому важно проводить правильный севооборот, вовремя прореживать и пропалывать морковь и подкармливать её калийными удобрениями. Кроме того, следует аккуратно собирать урожай, оберегая морковку от травм.

Среди вредителей наибольший вред моркови наносит так называемая морковная муха – чёрное блестящее насекомое с зеленоватым оттенком, достигающее 5 мм в длину. Особую опасность эти мухи представляют при обильных осадках. Насекомое откладывает яйца, а развившиеся личинки проникают в корнеплод и пронизывают его отверстиями тёмного цвета. Такие плоды начинают постепенно отставать в росте, а листья растения меняют цвет на фиолетовый, увядают и гибнут. Специалисты утверждают, что ущерба можно избежать, выбрав для посева лёгкую почву и совершив глубокую вспашку почвы осенью. Обязательна также прополка и прореживание моркови.

Литература

1. Константинов Ю. Лекарь морковь. – Центрполиграф, 2018. – 160 с.
2. Дудченко Л.Г., Козьяков А.С., Кривенко В.В., Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник / Отв. Ред. Сытник К.М. – К.: Наукова думка, 1989. – 304 с.
3. Дубровин И. Всё об обычной моркови. – Яуза: Эксмо-Пресс, 1999. – 96 с.
4. History of carrots – a brief summary & timeline, [источник](#)
5. National Nutrient Database, [источник](#)
6. National Nutrient Database, [источник](#)
7. National Nutrient Database, [источник](#)
8. Carrot component reduces cancer risk, [источник](#)
9. Death stalks smokers in beta-carotene study, [источник](#)
10. Safe motorcycle helmets made of carrot fibers, [источник](#)
11. Carrot diet, [источник](#)
12. Beet, orange, ginger and carrot juice, [источник](#)
13. 10 side effects of carrot you should be aware of, [источник](#)
14. Малозёмов С. Еда живая и мёртвая. – Москва: Эксмо, 2018. – 288 с.
15. Beta Carotene Molecule, [источник](#)

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Carrot - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Alena Tarantul, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tarantul.a@edaplus.info

Получено 27.11.18

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства моркови и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность овоща, рассмотрено использование моркови в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты моркови на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Abstract. The article discusses the main properties of carrots and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the vegetable are indicated, the use of carrots in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of carrots on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.