

## Морковный сок

Автор: Наталья Невзорова

28.10.2012 00:28 - Обновлено 29.10.2012 14:19

---



Всегда мечтала купить соковыжималку и в новую квартиру обязательно куплю этот агрегат. Люблю именно свежавыжатые соки. Из магазина даже не пью. Очень сладкие. Иногда бывает, что наливаю, но всегда развожу водой 1 к 1. Когда мы жили у Валентины и Сергея Чернявского они нас утром потчевали свежавыжатым морковным соком со сладким перцем. Морковный свежавыжатый сок очень полезен. Сейчас решила прочитать чем именно.

Говорят, что морковный сок прекрасно сочетается с остальными соками и является лидером по содержанию полезных веществ. Родина моркови - Юг Европы, Средиземноморье. Её вкус даже знали Древние Греки.

В 17 столетии морковный сок считался лекарством. Она является источником полезных углеводов. Каротин, который в большом количестве содержится в моркови превращается в нашем организме в витамин А. Иммуитет, зрение, предотвращение образования камней в почках, улучшение функции щитовидной железы, состояние кожи - вот на что влияет витамин А.

А витамина Е в морковном соке в 4 раза больше, чем в свекольном и в 10 раз больше, чем в огуречном. Говорят, сырой морковный сок способен растворять раковые образования. Но его нужно правильно готовить. Он не долржен содержать клетчатки. Но морковный сок противопоказан при повышенной кислотности желудка, при

## Морковный сок

Автор: Наталья Невзорова

28.10.2012 00:28 - Обновлено 29.10.2012 14:19

---

гастритах, язвах и заболевании диабетом. Так же в морковном соке много микроэлементов.

А теперь смотрите видео, о том, как мы встретили утро в Волгограде.

{comments on}

{youtube}iZcoYFJUdks{/youtube}