

## Морковь.



Двухлетнее растение семейства зонтичных. В пищу применяют корнеплод преимущественно оранжевого цвета.

Один из основных поставщиков организму бета-каротина - вещества, из которого в процессе пищеварения синтезируется витамин А. Кроме того морковь богата витаминами группы В, витаминами РР, С, Е, К. Немало и полезных минералов - железа, калия, кобальта, магния, меди, цинка, йода, фосфора. В моркови содержатся эфирные масла, которые придают ей характерный запах.

В кулинарии морковь применяется очень широко, ее употребляют в сыром виде, варят, тушат. Особенно хорошо морковь сочетается с мясом и рыбой. Кроме того, из моркови делают соки, которые употребляют и как самостоятельный сок, так и в смеси с соками различных овощей и фруктов.

[Продукты](#)

**Source URL (modified on 10/10/2015 - 20:20):** <http://vkysnenko.in.ua/content/morkov>