

Сколько пользы в морковном соке?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 14.02.2023

Дата мероприятия / события: 14.02.2023

г. Москва

Если в России морковь – овощ, то на Западе её относят к полезным фруктам. В чем польза морковного сока, и с какого возраста его можно давать детям, рассказал к.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Если в России морковь – овощ, то на Западе её относят к полезным фруктам. В чем польза морковного сока, и с какого возраста его можно давать детям, рассказал к.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов.

“Главная польза морковного сока – положительное воздействие каротина на глаза и зрение. Витамин А также участвует в синтезе белков и, соответственно, способствует формированию костных тканей, скелета и зубов — это крайне важно для детей, – рассказывает Михаил Владимирович, – витамин А также участвует в укреплении иммунной системы”.

Много морковного сока выпить сложно, однако среднее рекомендованное доктором Кутушовым количество – не более 200 мл в день.

Морковный сок может раздражать слизистую, поэтому его нужно разбавлять водой, а также стоит отказаться от употребления во время обострения гастрита или панкреатита, при повышенной кислотности желудка и т.д.

Также морковный сок нельзя детям до 10 месяцев, т.к. может нарушиться работа печени, или начнется каротиновая желтуха.

При употреблении большого количества морковного сока, кожа человека приобретает желтый оттенок. Это происходит из-за высокого содержания каротина.

“В моркови также содержится фалькаринол, он задерживает рост раковых клеток. Пейте морковный сок с витамином Е для лучшего усвоения всех микроэлементов”, – рекомендует доктор Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: <http://www.smi2go.ru/publications/149871/>