

Варите морковь целиком - и будьте здоровы!

Если морковь варить целиком, а не порезав на кусочки, в ней сохраняется гораздо больше полезных веществ, снижающих риск заболевания раком, гласит новое исследование.

Ученые из Ньюкаслского университета на севере Англии обнаружили, что в сваренной целиком моркови содержится на четверть больше антиракового вещества фалкаринола, чем в предварительно порезанной.

Такой вывод был сделан в результате ряда экспериментов на крысах, которым в рацион добавляли фалкаринол. Проведенная работа показала, что у таких грызунов появляется гораздо меньше раковых опухолей, чем у их собратьев на обычной диете.

Результаты исследования будут представлены на конференции по питанию и здоровью, которая пройдет вскоре во Франции.

Резать или не резать?

Эксперименты проводились под руководством доктора Кирстен Брандт. По ее словам, при нарезании моркови, увеличивается площадь поверхности овоща и, таким образом, больше питательных веществ "вытекает" в воду в кастрюле.

"Если вы их варите целиком и режете после варки, то плод будет и питательнее, и вкуснее, так что это лучше для вас во всех отношениях", - отметила Брандт.

О пользе фалкаринола в моркови ученые из университета Ньюкасл и их коллеги из Датского университета узнали еще четыре года назад. А после экспериментов с крысами стали изучать и процесс варки овоща - как в порезанном виде, так и целиком.

Они выяснили, что при нагревании овощей их клетки разрушаются и перестают удерживать содержащуюся в них воду. Таким образом, с потерей влаги, в моркови повышается концентрация фалкаринола.

Нагревание также размягчает стенки клеток и начинает пропускать такие вещества, как сахар и витамин С, а вместе с ними просачивается и фалкаринол.

Если же морковка предварительно была порезана, то площадь поверхности намного увеличивается, и корнеплод теряет гораздо больше питательных веществ.

Сбалансированное питание

Но не все разделяют точку зрения доктора Брандт на связь между морковью и раком.

Так, доктор Кэт Арни из благотворительной организации Cancer Research UK, занимающейся исследованиями рака, считает, что варка моркови целиком никак не влияет на риск заболевания раком или на его снижение.

"Что касается питания, мы знаем, что оно должно быть здоровым и сбалансированным, богатым разными овощами и фруктами - именно это, а не один конкретный овощ, играет важную роль в снижении риска многих видов рака", - заявила доктор Арни.

Полезно, а главное - вкусно

Доктор Брандт провела не только эксперименты на крысах, но и тесты "вслепую" на людях - чтобы проверить вкус моркови. Участникам завязывали глаза и предлагали попробовать кусочек овоща, сваренного целиком и кусочек заранее порезанного.

Восемь из десяти признали, что в первом случае вкусовые качества морковки намного превосходили ту, которая была предварительно порезана.

Этому тоже есть научное объяснение: в моркови содержится натуральный сахар, что и придает ей сладкий вкус. А если овощ порезать, сахар из него вытекает.

"Самое замечательное то, что люди могут очень простым способом получать больше важного питательного вещества, - заметила доктор Брандт. - Вам всего лишь надо обзавестись кастрюлей побольше!"

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2700 19.06.2009, 02:30 📌 232

URL: <https://babr24.com/?ADE=78604> Bytes: 3165 / 3144 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[\[email protected\]](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)