

## Καρότο: το «υπερόπλο» της υγείας μας

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Τα καρότα εκτός από υπέροχη φυτική «λιχουδιά» με ελάχιστη θερμιδική αξία, είναι μία τροφή ιδιαίτερα ωφέλιμη και ευεργετική για την καθολική υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.



Μάτια, δέρμα, πεπτικό σύστημα και δόντια είναι μερικοί μόνο από τους...τομείς που κερδίζουν. Το [click@Life](#) σας δίνει 10 λόγους για να αγαπήσετε τα τραγανά αυτά λαχανικά.

1. Βήτα καροτίνη: Τα καρότα είναι πλούσια πηγή καροτίνης βήτα, του ισχυρού αυτού αντιοξειδωτικού, το οποίο εκτός από όλες τις υπόλοιπες ζωτικές χρήσεις, μπορεί να μετατραπεί σε βιταμίνη Α μέσα στο ανθρώπινο σώμα, συμβάλλοντας έτσι σημαντικά στη διατήρηση ενός υγιούς και νεανικού δέρματος.

2. Πέψη: Τα καρότα αυξάνουν την έκκριση σιέλου και παρέχουν όλα τα απαραίτητα μεταλλικά στοιχεία, τις βιταμίνες και τα ένζυμα που βοηθούν στην πέψη. Η τακτική κατανάλωση καρότων μπορεί να συμβάλει ακόμα στην πρόληψη των γαστρικών ελκών και άλλων πεπτικών διαταραχών.

[\(περισσότερα...\)](#)