

Καρότο: ένα «θαυματουργό φάρμακο» της φύσης

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτογραφία: <http://en.wikipedia.org>

Συμπεριλάβετε τακτικά τα καρότα στη διατροφή σας, καθώς πρόκειται για μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, ενώ επίσης είναι η πλουσιότερη φυτική πηγή βήτα-καροτίνης και έχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία μας.

Δε χρειάζεται να πούμε πολλά για το καρότο, την αγαπημένη τροφή του Bugs Bunny, καθώς είναι γνωστό και αγαπητό, ακόμη και από τα παιδιά. Τα οφέλη του καρότου είναι πολύ σημαντικά. Θυμάστε τη γιαγιά και τη μαμά σας που σας έλεγαν να τρώτε καρότα για να βλέπετε καλά;

Όλοι έχουμε συνδέσει τα καρότα με το πορτοκαλί τους χρώμα, αλλά είναι γεγονός ότι υπάρχουν και σε άλλα χρώματα, όπως λευκό, κίτρινο, κόκκινο ή μοβ (το τελευταίο είναι το χρώμα της original ποικιλίας). Είναι ένα φυτό με παχιά, σαρκώδη, χρωματιστή ρίζα, το οποίο αναπτύσσεται υπόγειο, ενώ τα πράσινα φύλλα του έχουν μακρύ μίσχο και βγαίνουν πάνω από το έδαφος.

Γιατί να τα συμπεριλάβετε στη διατροφή σας

Τα καρότα είναι μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και η πλουσιότερη φυτική πηγή βήτα καροτίνης (προβιταμίνης Α). Η βήτα καροτίνη συμβάλλει στην προστασία της όρασης και ειδικά στη νυχτερινή όραση. Η ισχυρή αντιοξειδωτική δράση της βήτα καροτίνης, παρέχει επίσης προστασία από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και την ανάπτυξη καταρράκτη, της κύριας αιτίας τύφλωσης στους ηλικιωμένους.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Κάνσας, έδειξε ότι αν εκτιθέμεθα συχνά σε παθητικό κάπνισμα, τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, όπως τα καρότα, είναι μια έξυπνη επιλογή για να ισορροπήσουμε τη βλάβη, επειδή το βήτα καροτένιο στο καρότο μπορεί να αλλάξει στον οργανισμό μας, σε βιταμίνη Α, απαραίτητη για την υγιή κυτταρική ανάπτυξη και ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα. Επομένως, ακόμη και ένα καρότο την ημέρα, μπορεί να μειώσει την πιθανότητα καρκίνου του πνεύμονα στο μισό.

Οι έρευνες έχουν επίσης διαπιστώσει ότι το καρότο είναι πλούσιο σε φολικό οξύ, που ανήκει στην ομάδα των βιταμινών Β και μπορεί να καταπολεμήσει τις ελεύθερες ρίζες (ουσίες που προκαλούν καρκίνο) στο σώμα μας. Η λιγνίνη που βρίσκεται στο καρότο, βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, για να καταπολεμήσει τα καρκινικά κύτταρα.

Η συχνή κατανάλωση καρότου έχει επίσης συνδεθεί με 20% μείωση των πιθανοτήτων καρκίνου του μαστού μετά την εμμηνόπαυση και 50% μείωση στη συχνότητα του καρκίνου της ουροδόχου κύστης, του τραχήλου, του προστάτη, του παχέος εντέρου, του λάρυγγα και του οισοφάγου. Επίσης, έχει αντι-υπερτασικές, φαρμακευτικές ιδιότητες που βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Αλλά θα πρέπει να αποθηκεύετε τα καρότα μακριά από μήλα, αχλάδια, πατάτες και άλλα φρούτα και λαχανικά που παράγουν αέριο αιθυλενίου, δεδομένου ότι η έκθεση σε αυτό το αέριο, τα καθιστά πικρά.

Τα καρότα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και έχουν λίγες θερμίδες. 100g καρότα έχουν μόλις 48 θερμίδες και ως εκ τούτου είναι ιδανικά για όσους κάνουν δίαιτα. Οι ίνες στα καρότα βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να χτυπήσετε φρέσκο χυμό από βιολογικά καρότα και να προσθέσετε λίγο ελαιόλαδο. Αν τον πίνετε κάθε πρωί, θα ανακουφίσετε το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας. Επίσης, τα καρότα είναι ευεργετικά σε περιπτώσεις όπως η διάρροια.

Πώς να τα μαγειρεύετε

Τα καρότα είναι νόστιμα ωμά αλλά και μαγειρεμένα, ενώ η βήτα καροτίνη δεν

καταστρέφεται με το μαγείρεμα. Στην πραγματικότητα, το μαγείρεμα διασπά τις φυτικές ίνες, κάνοντας τις θρεπτικές τους ουσίες και τα σάκχαρα, περισσότερο διαθέσιμα και καθιστώντας τα καρότα πιο γλυκιά. Προσέξτε μόνο να μην παραμαγειρεύετε τα καρότα, για να διατηρείτε καλύτερα τη γεύση και τη θρεπτική τους αξία. Κι επειδή τα καρότα έχουν λιποδιαλυτές ουσίες, οι θρεπτικές του ουσίες απορροφώνται καλύτερα με την προσθήκη λαδιού.

Όπως και πολλά άλλα τρόφιμα, τα καρότα, όταν καταναλώνονται σε υπερβολικές ποσότητες, έχουν ανθυγιεινά αποτελέσματα, και μπορεί να «χρωματίσουν» το δέρμα μας. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε δύο λόγους: Είτε το σώμα μας δε μπορεί να επεξεργαστεί την καροτίνη που καταναλώνουμε, ή το συκώτι μας είναι τοξικό. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται *carotenemia*. Αν και ο αποχρωματισμός του δέρματος είναι ακίνδυνος και δεν αποτελεί απειλή για την υγεία, μπορεί να φέρει σε δύσκολη θέση κάποιους που δε μπορούν να συνηθίσουν ένα διαφορετικό χρώμα δέρματος. Η υπερβολική καροτίνη μπορεί να προκαλέσει αυτή την κατάσταση, συνήθως στα παιδιά και σπάνια σε υγιείς ενήλικες, κυρίως λόγω του ότι το ήπαρ τους λειτουργεί αρκετά καλά για να μετατρέψει τη βήτα καροτίνη σε βιταμίνη Α και να απορρίψει την υπόλοιπη από τον οργανισμό.

Πώς να επιλέγετε και να αποθηκεύετε τα καρότα

Η επιλογή των καρότων έχει μεγάλη σημασία. Πάντα επιλέγετε εκείνα των οποίων οι ρίζες είναι σταθερές, λείες, σχετικά ίσιες και φωτεινές σε χρώμα. Όσο πιο βαθύ είναι το πορτοκαλί, τόσο περισσότερη η βήτα καροτίνη στο καρότο. Εάν τα πάρετε με τα φύλλα τους, θα πρέπει να έχουν έντονο πράσινο χρώμα, και να μην έχουν μαραθεί. Δεδομένου ότι τα σάκχαρα στα καρότα είναι συγκεντρωμένα στον πυρήνα τους, σε γενικές γραμμές, όσα έχουν μεγαλύτερη διάμετρο, θα έχουν μεγαλύτερο πυρήνα και επομένως θα είναι πιο γλυκά.

Τα καρότα είναι σκληρά λαχανικά που διατηρούνται για μεγαλύτερο διάστημα από ό,τι πολλά άλλα λαχανικά, όταν αποθηκεύονται σωστά. Για να τα διατηρήσετε φρέσκα, ελαχιστοποιήστε την ποσότητα της υγρασίας που χάνουν. Για να το κάνετε αυτό, φροντίστε να τα αποθηκεύετε στο πιο δροσερό μέρος του ψυγείου, σε μια πλαστική σακούλα ή τυλιγμένα σε απορροφητικό χαρτί, το οποίο θα μειώσει το ποσό της συμπύκνωσης. Αυτή η μέθοδος θα τα κρατήσει φρέσκα για περίπου δύο εβδομάδες.

Πηγή: clickatlife.gr