



Θα λέγαμε ότι

πρόκειται για ένα από τα «εύκολα» λαχανικά, καθώς αφενός μπορεί να καταναλωθεί ποικιλοτρόπως και αφετέρου είναι ιδιαίτερα αγαπητό από μεγάλους και μικρούς. Εκτός όμως από γεύση και ευελιξία στην κατανάλωση, το καρότο προσφέρει και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, που το καθιστούν ένα τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας.

Σίγουρα θα έχετε ακούσει ότι «τα καρότα βοηθούν στο να βλέπουμε καλύτερα»... Η παραπάνω ρήση δεν αποτελεί παρά μια «μετάφραση» της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε καροτενοειδή και ειδικότερα β-καροτένιο, που αποτελεί την κυριότερη μορφή προβιταμίνης Α. Το β-καροτένιο που προσλαμβάνεται μέσω της τροφής, μετατρέπεται στο σώμα σε βιταμίνη Α, η οποία είναι απαραίτητη -μεταξύ άλλων- για τη φυσιολογική λειτουργία της όρασης, ενώ συμβάλλει και στη διατήρηση της υγείας του ανοσοποιητικού συστήματος και του δέρματος. Ενδεικτικά, ένα φλιτζάνι τριμμένου καρότου είναι αρκετό για να καλύψει πλήρως τις ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα σε βιταμίνη Α.

Παράλληλα, στο καρότο περιέχονται και άλλα είδη καροτενοειδών, τα οποία λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά συστατικά, προστατεύοντας τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών. Από την άλλη, στα θρεπτικά συστατικά του εν λόγω λαχανικού περιλαμβάνονται και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών και καλίου, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης αντίστοιχα. Ακόμη, το διατροφικό «προφίλ» του καρότου

περιλαμβάνει και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι βιταμίνες Κ, C και Ε και το φυλλικό οξύ.

Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί πως το καρότο έχει λανθασμένα χαρακτηριστεί ως «απαγορευμένο» λαχανικό για άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, με το επιχείρημα ότι διαθέτει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για ένα τρόφιμο με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και ιδιαίτερα χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, που δε θα πρέπει να αποκλείεται από το διαιτολόγιο διαβητικών ασθενών, καθώς έχει να προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που σχετίζονται με τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr