

Γιατί τα καρότα είναι απαραίτητα στους άντρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Πέρα από τις πολλές βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά που έχουν τα καρότα, οι επιστήμονες ανακάλυψαν άλλο ένα λόγο που τα κάνει απαραίτητα ειδικά για τους άντρες.

Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στην «Ευρωπαϊκή Επιθεώρηση Διατροφής» (EJN), τα καρότα είναι πλούσια σε καροτενοειδή και αντικαρκινικά συστατικά, τα οποία προλαμβάνουν την εμφάνιση καρκίνου του προστάτη.

Όπως υποστηρίζει η Αμερικανική Εταιρία Καρκίνου, 1 στους 7 άνδρες θα νοσήσει από καρκίνο του προστάτη, ενώ ο συγκεκριμένος τύπος αποτελεί τον 2ο πιο συχνό καρκίνο στους άντρες (μετά του πνεύμονα).

Γι' αυτό και οι ειδικοί συμβουλεύουν τους άντρες να τρώνε καρότα τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, για να μειώσουν έως και 18% τις πιθανότητες εμφάνισης κάποιου κακοήθη όγκου στον προστάτη.

Πηγή: myfit.gr