

Carote antiossidanti



Carote antiossidanti

Un ortaggio che si considera spesso banale, utilizzato nella maggior parte dei casi come complemento piuttosto che come alimento, eppure le carote hanno delle buone proprietà che dovrebbero essere rivalutate.

Sto parlando di consumarle crude o in succo magari abbinato alla frutta, le carote antiossidanti non suona bene ma il contenuto di quest'ortaggio è un valido sostegno per la salute, grazie alla quantità di vitamina C e beta-carotene, le carote sono considerate a tutti gli effetti, un antiossidante.

Proprietà delle carote

Sono salutare crude e cotte, anche se la cottura come noto diminuisce l'efficacia del contenuto, ma con le carote il calo non è elevato, è preferibile cuocerle al vapore piuttosto che bollirle, perché riescono a mantenere molto di più le proprietà.

Oltre al beta-carotene abbiamo:

- Carboidrati 0,24%, grassi, lo 0,93%, proteine, 4,70%, zuccheri l'88,2% acqua 1,40%, amido 1%, ceneri e 2,8% fibre
- Per i minerali il calcio, sodio, fosforo, potassio, magnesio, zinco, ferro, rame, fluoro e manganese
- Le vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K e J
- Aminoacidi: acido aspartico e glutammico, alanina, arginina, cistina, glicina, fenilalanina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, prolina, metionina, serina, tirosina, triptofano, valina e treonina

Credo che non ci sarebbe il bisogno di integrare nulla, almeno con la chimica, se ognuno mangiasse i prodotti della terra, nel caso delle carote a quanto vediamo hanno una gran quantità di sostanze utili e facilmente assimilabili, che oltre tutto non lascia residui, ne contiene sostanze estranee.

Sono utili contro l'obesità, migliorano la sfera sessuale maschile, favoriscono l'abbronzatura, combattono l'invecchiamento e migliorano la pelle, considerate anche un anti tumorale per la protezione del colon.

Le carote inoltre sono a buon mercato, anche biologiche non hanno costi eccessivi e si possono assumere combinandole con molti altri cibi e fare molti piatti diversi, non sto dicendo di diventare come Bugs Bunny ma consumare delle carote durante la settimana e possibilmente crude sono senza dubbio di aiuto per la salute.