



Les bienfaits des carottes

La carotte est riche en bêta-carotènes qui sont des puissants antioxydants. Cet antioxydant ralentit le vieillissement des cellules et améliore l'état de la peau. De plus, grâce à ces antioxydants, la carotte réduirait le mauvais cholestérol, protégerait les poumons et le cœur contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Riche en vitamines, elle participe également à la production des globules rouges qui apportent de l'oxygène à toutes les cellules du corps.



La carotte est un incontestable allié minceur. Cuite ou crue, il ne faut compter que 33 kilo calories pour 100g.

Mais la vertu la plus importante des carottes c'est son rôle important dans l'amélioration de la vue et en particulier pour la vision nocturne. Riche en vitamine A et en plusieurs d'autres aliments qui protègent de la lumière bleue émise par le soleil et les écrans et contribuent à la prévention des problèmes œillères, la carotte nous permet de voir dans des conditions de faible éclairage.



En apportant à l'organisme une dose de sucre naturelle, la carotte régénère le foie.

Enfin, la carotte contient un impressionnant taux de vitamines A et de phosphore qui renforcent les os et les dents.

