



PROPRIETÀ DELLA CAROTA

Pianta appartenente alla famiglia delle ombrellifere, la carota viene coltivata soprattutto per le proprietà della sua radice che ha un alto **potere nutritivo e curativo**.

Dalla carota selvatica, pianta originaria del nostro continente, e comunissima nei prati e nei luoghi incolti, ne sono state ricavate numerose varietà, al fine di modificarne le dimensioni, forma e colore della radice, chiamata anche fittone, che è la parte utilizzata a scopi alimentari.

Le carote sono i vegetali contenenti la maggior quantità di carboidrati ad alto indice glicemico, infatti l'indice glicemico delle carote è molto alto, pari a 75. Questo potrebbe far credere che siano un alimento da evitare, in realtà la quantità di zuccheri per 100 grammi di prodotto è molto esigua (7.6 gr), quindi per assumere una quantità di zuccheri significativa (per esempio 50 grammi) occorre una quantità di carote molto grande (650 grammi).

Le carote hanno invece **poche calorie** e un indice di sazietà abbastanza elevato, il che le rende un alimento ideale da assumere come spuntino o come contorno, crude o cotte.

Per individuare i suoi pregi è sufficiente una riflessione sulla sua composizione: enorme abbondanza di provitamina A, il carotene appunto, e di vitamine B1, B2 e C; zuccheri direttamente assimilabili, sali minerali in grande varietà, asparagina e daucina (proprietà diuretiche), pectina (proprietà astringenti).

Da questo abbondare di sostanze ed elementi possiamo già intuire le benefiche proprietà delle carote.

Sono infatti utilissime nella **prevenzione del cancro**, grazie alle loro **proprietà antiossidanti**, svolgono **azione protettiva nei confronti delle arterie e fortificano il sistema immunitario**.

A differenza della vitamina A contenuta negli alimenti di origine animale, il Beta Carotene contenuto nella carota non è tossico.

Uno studio anglo-danese pubblicato sul Journal of Agricultural and Food Chemistry consiglia *"una carota al giorno per difendersi dai tumori"*.

Le carote, infatti, risultano contenere un composto avente azione anticancerogena, il falcarinolo. Contengono anche la docarina, un efficace vasodilatatore.

La carota è inoltre indicata per **problemi agli occhi come la cataratta** e altre malattie dell'occhio, previene anche l'invecchiamento e favorisce la visione crepuscolare.

[Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo](#)
[Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it](mailto:naturopatiaprofessio@libero.it)