

# Carote

Dimenticate le pillole di vitamina A. Con questo super alimento arancione, si ottiene in maniera naturale la vitamina A e una serie di altri benefici per la salute.

## Benefici per la salute

Le carote sono forse più note per la loro ricca offerta di nutrienti antiossidanti e per la pro-vitamina beta-carotene. Tuttavia, questi deliziosi tuberi sono anche fonte di una grande varietà di antiossidanti e di altri nutrienti di supporto alla salute. Le aree di cui si trae beneficio derivanti dagli antiossidanti, dei **benefici cardiovascolari** e dei benefici **anti-cancro** sono le zone dove la ricerca è focalizzata circa l'assunzione alimentare di carote.

## Proprietà nutritive e benefici antiossidanti

Per quanto riguarda le proprietà nutritive, la carota si configura come vera e propria miniera di minerali: **ferro, calcio, magnesio, rame, zinco**. Ma non solo: la carota apporta **pro-vitamina A (carotenoidi), vitamina B e C**; tra tutti i vegetali rappresenta la fonte più ricca di beta-carotene, che viene trasformato in vitamina A dall'organismo in caso di bisogno. Tutte le varietà di carote contengono quantità preziose di nutrienti antiossidanti. E comprendono antiossidanti tradizionali come la **vitamina C**, così come antiossidanti fitonutrienti come il **beta-carotene**. Ma l'elenco degli antiossidanti e dei fitonutrienti delle carote non è limitato al beta-carotene. L'elenco include:

- **Carotenoidi**
  - alfa-carotene
  - beta-carotene
  - **luteina**
- **Acidi idrossicinnamici**
  - acido caffeico
  - acido cumarico
  - acido ferulico
- **Anticiani**
  - Cianidina
  - Malvidina

Le diverse varietà di carote contengono diverse quantità di fitonutrienti antiossidanti. Le **carote rosse e viola**, per esempio, sono più note per il contenuto più ricco di **antociani**. Le **arancioni** sono particolarmente ricche di **beta-carotene**, che rappresenta il 65% del loro contenuto totale di carotenoidi. Nelle **carote gialle**, il 50% dei carotenoidi totali provengono dalla **luteina**.

## Salute degli occhi

### 1. migliora la visione

Le carote sono ricche di beta-carotene, che viene convertito dal fegato in vitamina A. La vitamina A è trasformata nella retina, in **rodopsina**, un pigmento viola necessaria per la visione notturna.

E' stato dimostrato che il Beta-carotene protegge contro la degenerazione maculare e la cataratta senile. Uno studio afferma inoltre che su un campione di persone che assimilavano abitualmente nella loro dieta il beta-carotene hanno avuto il 40 per cento di rischio in meno di degenerazione maculare rispetto a quelli che ne consumavano poco.

Read more: <http://www.care2.com/greenliving/10-benefits-of-carrots.html#ixzz3WIELhpQZ>

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

---

I ricercatori del Jules Stein Institute presso l'University of California a Los Angeles hanno stabilito su un campione di donne che assumevano razioni di carote almeno due volte a settimana - in confronto a donne che ne consumavano meno di una razione a settimana - avevano tassi significativamente più bassi di **glaucoma** (danni al nervo ottico spesso associato all'eccessiva pressione all'interno dell'occhio). L'assunzione di **acetato di geranile** - uno dei fitonutrienti, presente nei semi di carota (e qualche volta estratto dall'olio di semi di carota purificato), è anche stato ripetutamente associato alla riduzione di rischio della **cataratta** in base a studi sugli animali. Tuttavia, i ricercatori devono ancora verificare sugli esseri umani, la quantità in porzione utile da assumere di acetato di geranile della carota e l'impatto dell'assunzione alimentare per quanto riguarda il rischio di cataratta.

## Come sceglierle e selezionarle

La carota deve essere compatta e liscia al tatto, e di un colore luminoso. Più il colore della carota è arancione, più il beta-carotene è presente. Evitare le carote che sono eccessivamente molli o gommosi. Inoltre, se le carote non hanno le loro foglie attaccate, guardare il gambo e assicurarsi che non sia di colore scuro, perché questo significa che sono vecchie. Dal momento che gli zuccheri sono concentrati nel centro delle carote, in genere quelle con diametro superiori avranno un nucleo più grande e quindi sono più dolci.

Le carote sono verdure molto resistenti, se conservate correttamente. Il trucco per preservarne la freschezza è quello di evitare l'umidità. Per fare questo, assicurarsi di conservarle nella parte più fredda del frigorifero in un sacchetto di plastica forato o di carta avvolte in un tovagliolo di carta, che ridurrà la quantità di condensa che si può formare. In questo modo si possono mantenere fresche per circa due settimane. La ricerca ha dimostrato che il valore dell'isomero del beta-carotene, è stabile conservate correttamente. Le carote devono essere conservate lontano da mele, pere, patate e altri frutti e ortaggi che producono gas etilene in quanto le farà diventare amare. Se si acquistano carote con le foglie verdi, le cime dovrebbero essere tagliate prima di riporle in frigorifero, poiché causano umidità facendole appassire prematuramente.

## Suggerimenti per la preparazione e la cottura

Lavare le radici delle carote e strofinate delicatamente con una spazzola per verdure prima di mangiarle. Se le carote provengono da agricoltura biologica, non è necessario sbucciarle. Se non sono coltivati ??organicamente, sbucciatele; la maggior parte tutte le carote a coltura convenzionale sono trattate ??con pesticidi e altre sostanze chimiche. Se il gambo è verde, dovrebbe essere tagliato via perché amaro. A seconda della ricetta o delle preferenze personali, le carote possono essere lasciate intere o tagliate a julienne, grattugiate, tritate, tagliate a bastoncini o a rondelle.

Le carote sono deliziose sia crude che cotte. Mentre il riscaldamento elevato spesso può danneggiare alcuni dei delicati fitonutrienti nelle verdure, il beta-carotene, come si trova nelle carote, è stato dimostrato di essere sorprendentemente termostabile. In realtà, il beta-carotene delle carote "può diventare più biodisponibile attraverso una salutare cottura a vapore. Tuttavia, fate attenzione a non cuocere troppo le carote se volete che le vostre carote mantengano il loro sapore e nel complesso il suo grande valore nutrizionale.

## Il modo più sano per la cottura delle carote

Di tutti i metodi di cottura, la mia preferita è la cottura a vapore. Si ritiene fornisca maggiore sapore ed essere un metodo efficace per non disperdere i suoi nutrienti nell'acqua della bollitura.

Per le carote al vapore, riempire il fondo della pentola con 2 centimetri di acqua e portare ad ebollizione. Tagliare le carote in pezzi da 2,5 cm di spessore e cuocere a vapore per 5 minuti. Trasferire in una ciotola. Per dare più sapore, condire con dell'olio fatto leggermente rosolare insieme ad un spicchio

## **Utilizzo rapido**

- Carote crude tritate da aggiungere alle insalate.
- Carote tritate, barbabietole e mele, insieme in insalata.
- Per una minestra rapida e nutriente, che può essere servita calda o fredda, frullare con il mixer carote e patate cotte e aggiungere erbe e spezie a piacere.
- Bastoncini di carote speziate: sono una variante saporita sulle tavole. Immergete i bastoncini di carote in acqua calda speziata con pepe di Caienna, semi di coriandolo e sale. Lasciare raffreddare, scolare e servire.

Fonte di riferimento ed approfondimento: [whfoods.org](http://whfoods.org)