

Καρότα

Ίσως οι πιο γνωστές ρίζες, υπάρχουν διάφορες ποικιλίες καρότων (άσπρα, κίτρινα, κόκκινα, μοβ), αλλά εμείς γνωρίζουμε τα πορτοκαλί που κυριαρχούν στην Ευρώπη μετά τον 18ο αιώνα.

Τα καρότα έχουν έντονα γλυκιά γεύση και πλούσιο πορτοκαλί χρώμα, που τους προσδίδει η β-καροτίνη που περιέχουν σε μεγάλες ποσότητες. Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς και αργότερα εντάχθηκαν στη διατροφή μας.

Πώς μας ωφελούν: Η β-καροτίνη που περιέχουν μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη Α, η οποία είναι γνωστή για την αντιοξειδωτική δράση της και θεωρείται απαραίτητη για την καλή λειτουργία της όρασης. Το καρότο είναι επίσης πλούσιο σε χλώριο και θείο, συμβάλλοντας έτσι στην καλή υγεία των οστών, στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στην ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος. Ταυτόχρονα, περιέχει σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, φωσφόρου και μαγνησίου, μέταλλα απαραίτητα για την υγεία των οστών και του νευρικού συστήματος. Τέλος, μας προσφέρει μικρές ποσότητες βιταμίνης Ε, η οποία συμβάλλει στην καλή υγεία του μυϊκού μας συστήματος και στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

Πώς να τα καταναλώσετε: Διαλέγετε πάντα καρότα μετρίου μεγέθους, γιατί είναι και πιο τρυφερά. Τα καρότα γίνονται στον ατμό, αλλά η νοστιμιά τους αναδεικνύεται αν τα τρίψετε και τα σοτάρετε σε λίγο ελαιόλαδο, είτε μόνα τους, είτε μαζί με άλλα λαχανικά, και τα πασπαλίσετε με κύμινο. Το κύμινο τονίζει ακόμα περισσότερο τη γλυκιά γεύση του καρότου.

Θρεπτική αξία ανά 1 φλιτζάνι

- Θερμίδες 50
- Πρωτεΐνες 1,13 γρ.
- Υδατάνθρακες 3 γρ.
- Φυτικές ίνες 1,6 γρ.
- Σάκχαρα 4,5 γρ