

Beneficios de la zanahoria



Las zanahorias son conocidas por ser vegetales fáciles de cultivar, por ser **nutritivas y sabrosas**. Tanto los niños como los adultos gustan de las zanahorias debido a su sabor dulce y a su textura crujiente.

El **nombre científico de la zanahoria es *Daucus Carota*** y se encuentra disponible durante todo el año y por lo general se cultiva en zonas de montaña con temperaturas frías y húmedas, aproximadamente a una altura de 1200 metros sobre el nivel del mar.

Hay más de 100 diferentes variedades de zanahorias en todo el mundo que varían en tamaño (de dos pulgadas a tres pies) y colores (naranja, morado, amarillo y blanco).

Las zanahorias también son buenas fuentes de **vitamina B1, vitamina B2, vitamina B6, vitamina K, biotina, fibra, potasio y tiamina.**

Beneficios saludables de la zanahoria

Previene el cáncer

Muchos **estudios han demostrado** que comer zanahorias puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama, cáncer de pulmón y cáncer de colon. Recientemente los investigadores han aislado un compuesto llamado **falcarinol en las zanahorias** que pueden ser en gran parte responsable de los beneficios contra el cáncer. El falcarinol es un pesticida natural que se encuentra en las zanahorias el cual protege a las raíces de las enfermedades de los hongos.

En cualquier dieta, las zanahorias son casi la única fuente de estos compuestos. Un estudio realizado en ratones encontró que aquellos que fueron alimentados con zanahorias crudas o falcarinol tenían un tercio menor riesgo de desarrollar cáncer de colon que los ratones no alimentados con ellos.

Mejora la visión

La retina del ojo necesita vitamina A para funcionar. La falta de vitamina A puede causar ceguera nocturna. Las zanahorias son ricas en betacaroteno, una sustancia que se convierte en vitamina A en el hígado. En la retina, la vitamina A se transforma en rodopsina, un pigmento morado que es necesario para la visión nocturna. Además, el betacaroteno ayuda a proteger contra la degeneración macular y el desarrollo de cataratas seniles. Un estudio encontró que las personas que consumían más betacaroteno tenían un 40% menos de riesgo de desarrollar degeneración macular en comparación a los que consumían poco.

Previene enfermedades del corazón

Algunos estudios han demostrado que una dieta alta en carotenoides reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Además, se cree que el consumo regular de zanahorias reduce los niveles de colesterol LDL. La fibra soluble en las zanahorias puede ayudar a bajar los niveles de colesterol en la sangre mediante la unión y la eliminación de los ácidos biliares

Reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares

Según una investigación de la **Universidad de Harvard**, las personas que comieron más de seis zanahorias por semana fueron mucho menos propensas a sufrir un derrame cerebral que aquellos que comieron sólo una zanahoria al mes o más.

Combate el acné

La zanahoria tiene propiedades que son eficaces en la desintoxicación del hígado, y por lo tanto muy eficaz para el tratamiento del acné, el cual es causado por las toxinas de la sangre. La zanahoria también es útil para tratar los tonos desiguales de la piel debido a la pigmentación. La vitamina A y otros nutrientes contenidos en la zanahoria nutren eficientemente la piel, previenen la piel seca y otras imperfecciones.

Posee propiedades antienvjecimiento

Las zanahorias contienen una gran cantidad de betacaroteno, que sirve como un antioxidante que ayuda al cuerpo a luchar contra los radicales libres. También ayuda a ralentizar el envejecimiento de las células y diversos efectos negativos asociados con el envejecimiento.

Mejora la salud dental

Las zanahorias también pueden ayudar a limpiar los dientes después de las comidas. Actúan como abrasivos naturales que ayudan a eliminar la suciedad y la peste de los dientes y las encías. También son capaces de activar grandes cantidad de saliva, lo que ayuda a eliminar las manchas de los dientes. Los minerales que tienen las zanahorias ayudan a matar los gérmenes en la boca y prevenir el daño de los dientes.

Las zanahorias son realmente un vegetal increíble, ya que tienen numerosos beneficios para la salud y son fáciles de agregar a su dieta. Las zanahorias, ya sea en forma de jugo, crudas o cocidas, son buenas para la salud.