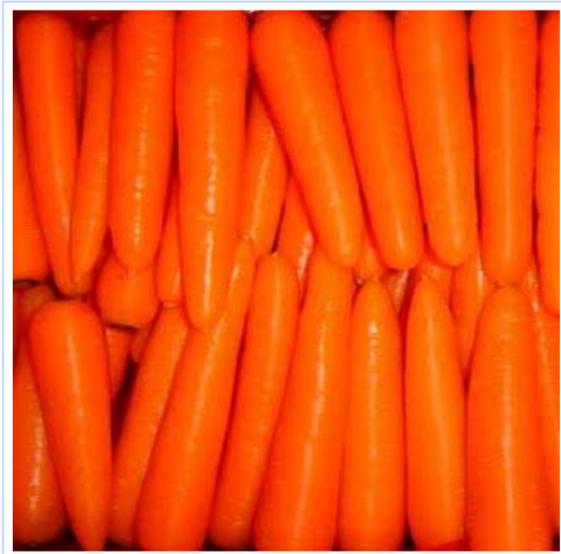


Las Zanahorias

MARTES 4 DE AGOSTO DE 2009



En la composición de las zanahorias, encontraremos un alto contenido de betacarotenos, cuya presencia es fundamental, para el crecimiento de la visión, el metabolismo, la formación de huesos y dientes fuertes y la salud de la piel.

Es uno de los mejores antioxidantes que protegen el organismo de los efectos nocivos de los “radicales libres”, responsables del envejecimiento de las células y por lo tanto responsables del envejecimiento prematuro, además esto hace de la zanahoria un alimento con propiedades anticancerígenas...

La zanahoria también aporta al organismo gran cantidad de potasio, que potencia la actividad del riñón, ayudándolo a eliminar mayor cantidad de toxinas.

Este es un alimento para ser consumido durante todo el año, en ensaladas, purés, y de las maneras más variadas que nuestra imaginación lo permita, sin embargo debemos considerar más aún su consumo en otoño, ya que es fuente de vitamina C, su alto contenido de hierro la convierte en el mejor aliado para tratar las anemias, y además es un alimento que nos proporciona altas cantidades de vitamina B y E.

Otra de sus grandes ventajas, es que posee cantidades significativas de ácido fólico, lo que lo hace un alimento ideal, para las mujeres tanto que quieren embarazarse, como aquellas que están transitando saludablemente su embarazo, ya que el ácido fólico durante el embarazo cumple un rol fundamental, para el desarrollo del bebé.

La zanahoria es sumamente útil para combatir cólicos, disipar meteorismos, y ayuda en casos de estreñimiento, sobre todo cuando padecemos de fuertes dolores estomacales por excesos de comida o intoxicación.

Por otro lado es un alimento diurético ideal para las personas hipertensas, o que tienen problemas para orinar con frecuencia, tiene propiedades emenagogas, ya que agiliza la menstruación y ayuda a la secreción de leche materna cuando se está amamantando, al igual que la calabaza, puede emplearse para combatir lombrices intestinales y ayuda al intestino a mantenerse libre de este tipo de parásitos. además ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer como el de colon o a contraer divertículos. Los pediatras la recomiendan en presencia de diarreas infantiles,.

Así mismo las zanahorias son muy utilizadas en casos de colesterol alto, ya que además de reducir sus niveles previene de arteriosclerosis, también es muy útil para contrarrestar la acción destructiva de los rayos ultravioletas, y forma parte de muchos filtros solares que usamos a diario como protección.

Está presente en casi todas las dietas para adelgazar, y es un alimento ideal para las mujeres que cursan un embarazo y en la alimentación de los niños, por su alto contenido vitamínico y de minerales. Atrevase a consumirla a diario, es un alimento sano que proporciona múltiples beneficios, y que no debería faltar en ningún plan de alimentación.

