



Rio de Janeiro

## Cenoura faz bem para visão e muito mais! Conheça os benefícios dessa raiz

Uol 12/04 04:16



Desde a antiguidade, a cenoura é considerada uma potente raiz medicinal e era servida nas sopas para que as pessoas doentes se recuperassem mais rapidamente.

As cenouras já fazem parte da dieta dos brasileiros em diversas preparações e são muito importantes para nossa saúde. São boas fontes de sais minerais, como ferro e cálcio, vitaminas K, A, C, E, do complexo B, além de manganês, potássio e fibras. Uma xícara de cenoura picada fornece a dose diária recomendada de vitamina A para adultos. O betacaroteno é um importante antioxidante presente na cenoura, que dá sua cor laranja brilhante e é absorvido no intestino e convertido em vitamina A durante a digestão.

Além disso, é pouco calórica: cada 100 gramas da cenoura crua possuem cerca de 35 calorias, 1,3 g de proteínas, 3,2 g de fibras e 314 mg de potássio. Há mais de cem variedades de cenouras e os tamanhos podem variar de 5 cm a 90 cm de comprimento. Veja detalhes sobre os benefícios da raiz.

### 1. Faz bem para a visão





A cenoura é famosa por melhorar a visão. E não é uma crendice popular. O alimento é fonte de betacaroteno, um tipo de vitamina A, que é um antioxidante que protege a saúde dos olhos e contribui para o seu funcionamento. Por isso, o seu consumo regular ajuda a prevenir doenças como a degeneração macular, a catarata e a cegueira. As cenouras também contêm luteína, que é um antioxidante que protege os olhos da luz nociva. Um estudo divulgado no Journal of the American Medical Association comprovou que esse antioxidante reduz o risco de degeneração macular, que é uma doença relacionada à idade e pode levar à perda da visão. Confira outros alimentos que ajudam na visão.

## 2. Melhora a pele

Os carotenoides presentes na cenoura desempenham um papel protetor em todas as camadas da pele, reduzindo a sensibilidade à luz ultravioleta (UV) e aumentando o nível mínimo de exposição a esses raios. Além disso, possuem ação altamente antioxidante (com a presença também do ácido lipóico) em todo o organismo, incluindo a pele, retardando o processo de envelhecimento e prevenindo e tratando doenças com psoríase, uma doença inflamatória da pele que causa vermelhidão e irritação.

## 3. Fortalece o sistema imunológico

Acrescentar cenoura à alimentação ajuda a manter o sistema imunológico mais forte e o corpo consegue combater infecções com mais facilidade. Isso acontece porque as cenouras contêm antioxidantes, que combatem os radicais livres --causados pelo cigarro, poluição ou estresse --, os danos celulares e a inflamação. Possuem também vitamina C e A que reforçam o sistema imunológico, podendo beneficiar a saúde dos pulmões, auxiliando nas alergias respiratórias.

## 4. Pode reduzir o colesterol

Por ser rica em licopeno, um tipo de carotenoide presente em alimentos avermelhados, a cenoura pode ajudar no controle do colesterol ruim. Por isso, quanto mais escura for a cenoura, mais licopeno ela terá. O licopeno atua como uma primeira linha de defesa, reduzindo as modificações oxidativas do LDL (o colesterol "ruim") e, conseqüentemente, o risco de doenças cardiovasculares. Além disso, a cenoura é rica em fibras e permite a redução dos níveis de colesterol, pois as fibras nas dietas diminuem a absorção de gordura no intestino.

## 5. Melhora a função cerebral

O betacaroteno do alimento também pode melhorar a função cognitiva e reduzir o risco de problemas de memória e demência relacionados à idade. Esses danos cerebrais ocorrem devido ao estresse oxidativo que enfraquece a sinalização nervosa e reduz a função cognitiva. A cenoura contém um carotenoide conhecido como luteolina, que pode reduzir déficits de memória relacionados à idade e inflamação no cérebro. Além disso, o alimento possui um antioxidante, que previne o envelhecimento das células.

## 6. Favorece o bronzeado

Consumir cenoura ou seu suco pode contribuir para manter o bronzeado. Isso ocorre porque as cenouras são ricas em betacaroteno, que estimula a melanina, que é responsável pela coloração da pele e protege contra os raios ultravioletas. Mas, quem deseja ter um bronzeado e manter a saúde em dia deve usar protetor solar sempre que for tomar sol, além de priorizar a





## Benefício em estudo

- **Reduz o risco de câncer:** o câncer se desenvolve quando células anormais se formam e se multiplicam de forma desordenada. O betacaroteno pode inibir a multiplicação de células defeituosas e, como também é antioxidante, impede que as células sejam atingidas por radicais livres. Há vários estudos que mostram que os carotenoides não só combatem os radicais livres como também previnem a formação de neoplasias em vários órgãos como próstata, mama, pele e até mesmo no sangue. Mas ainda são necessárias mais pesquisas para saber os efeitos da cenoura no combate ao câncer em humanos.

## Riscos e contraindicações

Como é uma grande fonte de carotenoides (que dão o pigmento da cenoura), o consumo excessivo pode causar amarelamento da pele, principalmente nas palmas das mãos e mucosas. Crianças muito pequenas devem comer cenouras com moderação, especialmente aquelas com histórico familiar de alergias alimentares e respiratórias por conta do pólen. Além disso, pessoas com diabetes devem consumir cenouras com moderação, por seu alto teor de açúcar. Pela quantidade de fibras, o alimento também pode causar flatulência e até diarreia se consumido em excesso.

As pessoas que tomam medicamentos derivados da vitamina A também devem se atentar para a quantidade para evitar uma dose excessiva desse tipo de vitamina.

## Formas de consumo e quantidade recomendada

A cenoura é uma das principais hortaliças consumidas no Brasil, sendo utilizada em diferentes preparações: saladas, refogados, acrescida em arroz ou carnes e sucos. Ela pode ser consumida cozida, assada, em tortas, bolos, em sucos, vitaminas, ou mesmo crua, de preferência com a casca, desde que bem higienizada. Para isso, lave bem em água corrente e escove a casca para eliminar resíduos de terra. Além disso, pode ser ingrediente de suflês, sopas e cremes. A cenoura baby (versão menorzinha) também é consumida como petisco. A forma in natura é mais recomendada, pois se aproveita melhor os benefícios nutricionais do alimento. Um adulto precisa consumir 250 g de cenoura, cozida ou crua, por semana para atingir a quantidade de vitamina A necessária ao seu organismo. Isso equivale a duas cenouras médias por semana.

O ideal é consumir a cenoura após um cozimento rápido, assim ela libera melhor o betacaroteno. A vitamina A é solúvel em gordura e, por isso, para sua absorção é importante acompanhar o prato com uma gordura saudável, como o azeite extravirgem. Sempre que possível consuma a cenoura in natura, cozida ou em sucos.

Fontes: Brigitte Olichon, professora de Nutrição da FMP/Fase (RJ); Gardenia Pinheiro Gomes, nutricionista das Clínicas Integradas da Escola da Saúde (CIECS) da FMU; Marisa Diniz Graça, nutricionista do Hospital Leforte e Renielle Gonçalves de Melo, Nutricionista do Hospital Sepaco.

