



## Les bienfaits du jus de carotte

Pendant longtemps, les jus ont été préparés à base de fruits, mais avec la tendance du « vert », on y insère d'autres ingrédients. Les légumes, par exemple, sont de plus en plus utilisés dans la préparation des jus. C'est une façon très simple et pratique d'en consommer plus et de diversifier les plaisirs. Découvrons ensemble les multiples bienfaits du jus de carotte.

La carotte est un aliment qui abonde de nutriments essentiels, nécessaires pour le bon fonctionnement de notre corps. Elles contiennent aussi du phosphore, du fer, du potassium, des vitamines du groupe B et de la vitamine K. **Les carottes sont également une excellente source de bêta-carotène, dont une partie est convertie en vitamine A, une fois ingérée.** Cette vitamine est essentielle pour la santé des yeux, d'où les bienfaits reconnus des carottes pour ces organes.

Mais limiter les carottes à cette vertu serait injuste. Ce légume présente de nombreux autres bienfaits pour le corps.

### **1 – Bons pour le foie :**

Les carottes aident à réduire les triglycérides et le cholestérol dans le foie et aussi à éliminer l'excès de toxines des intestins. Moins de substances toxiques dans le sang, signifie moins de travail pour cet organe, qui ne va pas s'épuiser rapidement.

La richesse en vitamines de ce légume aide aussi à optimiser le fonctionnement du foie.

### **2 – Réduisent le cholestérol :**

Grâce à leur teneur en fibres solubles, les carottes seraient capables de réduire le cholestérol sanguin et prévenir l'athérosclérose chez l'humain et les animaux. Le jus de carotte, bien que moins riche en fibres, peut lui aussi aider à diminuer le taux de cholestérol dans le sang, dans une moindre mesure bien évidemment, grâce à ses antioxydants.

### **3 – Préservent la santé oculaire :**

La présence de caroténoïdes, notamment la lutéine, la zéaxanthine, ainsi que le bêta-carotène, précurseurs de la vitamine A, permet de préserver la santé oculaire. Les caroténoïdes ont des propriétés antioxydantes qui permettent de neutraliser les radicaux libres, lutter contre le vieillissement prématuré, protéger la rétine et prévenir la cataracte.

### **4 – Revitalisent la peau :**

Grâce à sa composition, le jus de carotte est une aubaine pour la peau. Les bêta-carotènes préservent la jeunesse de la peau, en raison de leurs actions anti-âge et antirides, tandis que les autres nutriments la nourrissent.

Le jus de carotte a aussi un effet bonne mine, prolonge le bronzage, améliore la résistance aux ultraviolets et prévient l'acné.

### **5 – Améliore la santé bucco-dentaire :**

Grâce à leur texture abrasive et croquante, les carottes crues permettent de prévenir l'amoncellement de la plaque dentaire, qui est l'une des principales causes des caries. Mais boire le jus de carotte, n'en est pas moins intéressant pour la santé dentaire. **En effet, il permet de stimuler la production de salive, qui va agir comme désinfectant et cicatrisant et aider à détruire les restes d'aliments et à nettoyer les dents et les gencives.** Enfin, la carotte est riche en fluor, une substance efficace pour prévenir les caries et préserver l'émail dentaire.