



## Os benefícios do BETACAROTENO

O betacaroteno é um pigmento carotenóide antioxidante. Ele é uma provitamina, ou seja, após ingeri-lo o corpo sofre uma reação e o transforma, quando necessário, em Vitamina A, que auxilia na formação de melanina, protegendo o corpo dos raios ultravioletas e proporcionando o bronzeado. Sem contar que melhora a textura da pele, cabelo, unhas, auxilia no bom funcionamento da visão, protegendo nosso corpo do envelhecimento precoce, diminui a incidência de doenças cardiovasculares, aumenta a imunidade do corpo e muito mais.

As principais fontes de betacaroteno são: cenoura, abóbora, beterraba, mamão, manga e batata-doce. Em quantidades menores, podem ser encontrado nos vegetais folhosos como couve, repolho, espinafre, agrião e brócolis.

Para melhorar a absorção do betacaroteno aposte em alimentos ricos em ômega 3 (encontrado nos peixes), licopeno (encontrado no tomate ou na melancia) e também alimentos ricos em vitamina C (encontrado na laranja ou na tangerina).

Para sentir o efeito do betacaroteno no bronzeado deve-se consumir duas ou três vezes ao dia alimentos ricos em betacaroteno pelo menos sete dias antes da primeira exposição solar.

Organizado por: Jéssica Camara, Jorge Petrucci, Viviane Guterres e Simone Muller (acadêmicos do Curso de Farmácia e estagiários da Farmácia Escola – 2014/2).

Referências:

<http://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-betacaroteno/>