

Béta karotin

A béta-karotin az egyik fontos antioxidánsunk, amely a zsírban oldódó A-vitamin előanyaga. Nyáron a béta-karotin tartalmú összetevők rendszeres fogyasztása azért is fontos, mert elősegítheti a bőr védelmét az UV sugárzással szemben, mivel semlegesíti a napozás hatására keletkező káros (sejtroncsoló) szabadgyököket. Illetve a béta-karotin sárgás színű festékanyaga a bőr hámsejtjeiben lerakódva esztétikus – bronzbarna - megjelenést is biztosíthat a leburnult bőrnek. Arra azért érdemes azonban ügyelni, hogy a túlzott béta-karotin bevitel esetén a bőr narancssárgásra színeződhet. Ennek szerencsére egészségkárosító hatása nincsen (az az a béta-karotin túladagolásának káros következményei mai tudásunk alapján nincsenek), és a túlzott bevitel abbahagyásával az elszíneződés is elmúlik.

A zsírban oldódó A-vitaminra nem csak a bőr épségének megőrzéséhez van szükségünk, fontos a csontfejlődéshez, növekedéshez és a látáshoz is. Míg az A-vitamint étrend-kiegészítő formában túl lehet adagolni (a felesleges mennyiség zsírban oldódó vitaminból nem ürül úgy ki, mint vízben oldódó vitaminok esetén), a béta-karotin jó tulajdonsága, hogy csak a szükséglet szerint alakul át A-vitaminná, így túlzott béta-karotin bevitellel az A-vitamint nem lehet túladagolni. A táplálékkal elfogyasztott karotinoidoknak kb. a 20-50 %-a szívódik fel.

A béta-karotin természetes forrásai:

- Általában az erősen sárga, piros vagy zöld színű zöldségek, gyümölcsök
- Gyümölcsök: kajsziabarack, sárgadinnye (1,8 mg), mangó (1,29 mg), csipkebogyó (4,8 mg)
- Zöldségek: sárgarépa (12 mg), sütőtök (3,1 mg), paraj, sóska (kb. 4 mg), zöldborsó, zöldpaprika (0,5 mg)

A fentiek is megerősítik, hogy a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása legyen „sokszínű”, nem csak a bennük levő antioxidáns hatású flavonoidok miatt, hanem a béta-karotin tartalmuk miatt is.