

Presseinformation

Natürlich schön mit Möhren Carotin

Bonn, 18. September 2014 (AMI) – Schön sein und gesund aussehen, noch dazu ohne Chemie - wer möchte das denn nicht? Carotin und seine Verwandten, die Carotinoide in Obst und Gemüse machen es möglich. Möhren enthalten besonders viel vom Beta-Carotin.

Die Haut freut sich doppelt, wenn wir viel Obst und Gemüse mit den orange-gelben Farbstoffen zu uns nehmen. Carotinoide wirken antioxidativ und können zellschädigende Substanzen wie z.B. freie Radikale entschärfen. Dadurch können sie der Hautalterung vorbeugen. Daneben sind Carotinoide auch als Provitamin A bekannt. Auch Vitamin A ist für gesunde Haut und Schleimhäute wichtig, kommt nur in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor. Aus Provitamin A, den Carotinoiden kann der Körper das benötigte Vitamin A bilden, dadurch sind auch Vegetarier ausreichend versorgt.

Eine reichliche Versorgung mit Carotinoiden, führt dazu, dass diese sich verstärkt in der Haut ablagern und zu einer frischen und gesund wirkenden orangenen Hauttönung führen. Britische Wissenschaftler konnten zeigen, der zusätzliche Verzehr von Obst und Gemüse führt innerhalb von sechs Wochen zu messbaren Änderungen der Hautfarbe. Die Haut war weniger blass und eine deutliche Erhöhung der Rot- und Gelbtöne lässt sich abhängig von der verzehrten Menge nachweisen.

Durch den Karottenteint werden wir von unseren Mitmenschen als attraktiver und gesünder wahrgenommen. Positiver Nebeneffekt dabei ist, dass wir nicht nur schöner und gesünder aussehen, sondern es auch wirklich sind. Die präventive Wirkung für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Beta-Carotin und Carotinoiden durch den Verzehr von Obst und Gemüse ist durch epidemiologische Studien belegt.

Bereits eine Portion Möhre zusätzlich, also eine mittelgroße Karotte geknabbert, bringt uns schon Vorteile in Bezug auf Gesundheit und Attraktivität.

Die vollständige Infografik Möhren können Sie unter www.meine-Moehren.de herunterladen. Dort finden Sie auch weitere Informationen zu Anbau, Lagerung und Verwendung von Möhren.

