

CENOURA

Nome científico: *Daucus Carota*.

Sinonímia Científica: *Carota sativa Rupr., Caulalis carota Crantz, Caulalis dautus Crantz.*

Nome popular: Cenoura, Cenoira, Cenoura –selvagem.

Família: Umbeliferae (Apiaceae).

Parte Utilizada: Raiz.

Composição Química: Carboidratos: glicose, sacarose; mucilagens; pectina; Vitaminas: carotenos e provitaminas A, B1, B2, e C; alcaloide: daucina; Sais de Potássio; Proteínas.

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

A riqueza em vitaminas que a Cenoura apresenta, proporciona uma excelente alternativa nutricional principalmente para pacientes em estado de convalescência ou enfermos. A provitamina A cumpre uma função antioxidante e coadjuvante no tratamento da pele seca e de problemas visuais. As pectinas ajudam no bom funcionamento intestinal e são antidiarreicas.

Os carotenos presentes na Cenoura são muito úteis para bronzeamento da pele diante da exposição solar, sendo muito utilizados em cremes, cápsulas e loções bronzeadoras.

Indicações e Ação Farmacológica

A cenoura é um vegetal rico em fibra dietética, antioxidantes e minerais, além de ser a principal fonte de betacaroteno, um carotenoide que impede a oxidação das células, ajuda a emagrecer porque tem baixa calorias, rica em água e sem gorduras. Sua ação promove maior elasticidade para a pele e impede o envelhecimento precoce, causado pelos radicais livres. Dessa forma, o produto promove um bronzeamento duradouro e protege a pele contra os danos causados pelo sol. Cenoura é um vegetal muito rico em beta caroteno que, quando convertido no organismo em vitamina A, é componente essencial para a saúde ocular, melhorando o alcance da visão a noite e previne também doenças como a catarata e a degeneração ocular (desgastes relacionados a idade).

Portanto tem ação antioxidante e antiolesterolêmico; na Prevenção da deficiência de Vitamina A; Auxilia no sistema imunológico e ciclo visual; Auxilia no tratamento da xeroftalmia (doença causada pela carência de vitamina A); Auxilia no controle do nível de colesterol; Auxilia contra o envelhecimento precoce; é também indicada como adjuvante nas doenças cardiovasculares e do sistema imunológico;

Toxicidade/Contraindicações

Não há estudos que referenciam casos de intoxicação.

Dosagem e Modo de Usar

- **Extrato seco 0,5%:** 250 mg duas vezes ao dia.
- **Óleo:** 2,0 a 10%

Referências Bibliográficas

EVANGELISTA, R. M.; et al. **Qualidade sensorial da Cenoura**. UNESP Faculdade de Ciências Agronômicas (FCA).

ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, Centro Científico Conhecer - Goiânia, vol.7, N.12; 2011.

LORENZE, H. MATTOS, F.J.A. **Plantas Medicinais no Brasil**- nativas e exóticas. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda., 2002.p.477.

