

O poder do Amarelo

Os alimentos amarelos são ricos em betacaroteno e têm substâncias com funções antioxidantes, e que têm como principais funções a proteção da pele, visão, mucosas e sistema imunológico



Prevenção de catarata e cegueira

A luteína e a zeaxantina, são também carotenos presentes principalmente no milho e no ovo, são importantes para a visão.



Ação anti-inflamatória

Outro caroteno presente principalmente na papaia e a manga é a beta-criptoxantina, que tem uma poderosa ação anti-inflamatória, sendo um factor de prevenção e redução de infeções, alergias, doenças crónicas e a obesidade.



Cristina Moralejo

Nutricionista estagiária do projeto AMEA Teens
no município de Paredes

Fevereiro 2016