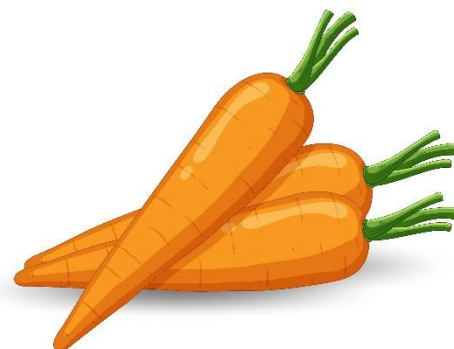


Quels sont les bienfaits des carottes ?

Si la carotte est cultivée depuis environ 5 000 ans, c'est parce qu'elle est appréciée pour son goût sous toutes ses formes, mais aussi pour ses bienfaits.

« Mange des carottes, c'est bon pour la vue ! »

Tu as probablement déjà entendu cette phrase, et elle repose sur un fait vérifié ! En effet, l'un des éléments constitutifs de la carotte, le bêta-carotène, est transformé en vitamine A par notre corps et permet aux yeux d'être protégés de la lumière excessive, ce qui les préserve. C'est aussi grâce à deux autres éléments : la lutéine et la zéaxanthine.



Les carottes sont excellentes pour la peau

Grâce à leur couleur orange intense, qui vient du bêta-carotène, les carottes donnent bonne mine lorsqu'elles sont consommées régulièrement.

De plus, le jus de carotte permet de lutter contre les problèmes de peau (trop grasse ou trop sèche) en l'hydratant grâce au potassium et à la vitamine A.



« **FUN** » **FACT** : Il faut manger environ 100 g de carottes par jour pour avoir un beau teint, mais si on en mange trop, et ce tous les jours, notre peau peut se colorer en jaune ! Ceci est toutefois temporaire et sans danger.

Un allié pour une santé de fer !

- ✚ La vitamine C apportée par les carottes permet de soutenir notre système immunitaire et ainsi de lutter contre les virus et infections.
- ✚ Le potassium et les antioxydants permettent d'améliorer notre santé cardiaque.
- ✚ Le bêta-carotène et le falcarinol ainsi que les nutriments contenus dans les carottes de manière globale, soutiennent notre corps dans la prévention de certains cancers.
- ✚ Riche en kératine anti-plaque, la carotte aide à protéger l'émail de nos dents. Lorsqu'elle est mâchée crue, elle permet de lutter contre les caries.

1 Coche les éléments présents dans les carottes et qui sont sources de bienfaits :

- | | |
|--|--|
| ☐ La vitamine D | ☒ Le bêta-carotène |
| ☒ La vitamine A | ☐ La vitamine B |
| ☒ La vitamine C | ☒ Le potassium |
| ☒ Les antioxydants | ☐ Le calcium |

3 Remets les lettres dans l'ordre pour retrouver deux autres légumes qui contiennent du falcarinol, utile pour prévenir certains cancers :

PNISAA → **PANAIS**

NOFEUIL → **FENOUIL**

2 Devinette 1 : Je suis un fruit qui, tout comme la carotte, contient beaucoup de vitamine C. D'ailleurs, j'ai la même couleur ! Je suis **l'orange**.

Devinette 2 : Je suis une plante pour boisson chaude. Lorsque je suis vert, j'ai, comme la carotte, des propriétés anti-cancéreuses. Mais je peux aussi être blanc ou noir.

Je suis **le thé**.

4 Recherche : Sur quel continent la culture de la carotte a-t-elle commencé ?

Elle a commencé **en Asie**.

Ce document PDF gratuit à imprimer est issu de la page :

- [Exercices 10eme Harnos 10e C.O Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Sciences - PDF à imprimer](#)

Le lien ci-dessous vous permet de télécharger cet exercice avec un énoncé vierge

- [Quels sont les bienfaits des carottes ? - Curieux de tout : 9eme, 10ème, 11ème Harnos](#)

Découvrez d'autres exercices en : 10eme Harnos 10e C.O Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Sciences

- [L'apnée, comment ça marche ? - Curieux de tout : 9eme, 10ème, 11ème Harnos](#)
- [En quoi le sommeil est-il essentiel ? - Curieux de tout : 9eme, 10ème, 11ème Harnos](#)
- [Comment fabrique-t-on du parfum ? - Curieux de tout : 9eme, 10ème, 11ème Harnos](#)
- [Comment les chats font-ils pour être si agiles ? - Curieux de tout : 9eme, 10ème, 11ème Harnos](#)
- [Pourquoi compte-t-on un jour de plus en 2024 ? - Curieux de tout : 9eme, 10ème, 11ème Harnos](#)

Les exercices des catégories suivantes pourraient également vous intéresser :

- [Exercices 10eme Harnos 10e C.O Français : Lecture / Littérature Curieux de tout EMC - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 10eme Harnos 10e C.O Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Histoire - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 10eme Harnos 10e C.O Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Géographie - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 10eme Harnos 10e C.O Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Sports - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 10eme Harnos 10e C.O Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Arts - PDF à imprimer](#)