



含1.35—17.25毫克的胡萝卜素，远比其他蔬菜为多，是土豆的360倍，芹菜的36倍。胡萝卜素进入人体被吸收后，可转化成维生素A，所以胡萝卜素又叫维生素A原。可贵的是，胡萝卜虽经煮蒸日晒，其中的胡萝卜素损失很少。

经常食用胡萝卜，对身体有很多好处：一是增强免疫力，抗癌防玻如人体内缺乏维生素A，不仅对眼睛、皮肤的影响大，而且抵抗力差，易发生呼吸系统和泌尿系统疾病倘若常吃胡萝卜，满足人体对维生素A的需要，不仅养眼、养粘膜，不容易得夜盲症和感冒，而且能增强人体的抗病能力，加上胡萝卜含有大量的木质素，也有提高肌体抗病能力的作用，可以减少和防止癌症的发生。据英、美癌症研究机构经过二十多年观察后断定，经常吃胡萝卜及其他富含维生素A的人，比起不常吃此类食物的人，得肺癌的机会要减少40%。二是美容、健身。维生素A的另一作用是维持人体上皮组织的正常机能，使其分泌出糖蛋白，用以保持肌肤湿润细嫩，所以经常食用胡萝卜，可保持光彩照人的年轻形象。另外，胡萝卜含有芥子油和淀粉酶，能促进脂肪的新陈代谢，防止过多的脂肪在皮下堆积而发胖，保持体态健美。因此，美国人认为胡萝卜是美容菜，可以养头发、养皮肤、养黏膜。现在欧洲人常吃胡萝卜糕点，连俄罗斯也吃胡萝卜饺子了。我国也有吃胡萝卜饮料、胡萝卜苹果美容果汁的，但一般是将胡萝卜炒、烧、炖、煮作菜食用。