

Bétacarotène



Bétacarotène

Propriétés

- Egalement appelé provitamine A ou précurseur de la vitamine A.
- Est une provitamine, il peut être transformé en vitamine A par l'organisme.
- Est liposoluble.
- En présence d'oxygène, est sensible à la lumière et à l'oxygène.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à environ 20%.
- Il se trouve dans pratiquement toutes les plantes, mais plus particulièrement dans les fruits et les légumes jaunes, oranges et verts.

Fonctions

- Se transforme en vitamine A. Le bétacarotène est la source principale de vitamine A pour les végétariens.
- Dégrade les radicaux libres (rôle antioxydant).
- Son effet préventif contre les maladies cardio-vasculaires et l'apparition du cancer est controversé.

Bétacarotène

Symptômes de carence

- Aucune carence spécifique en bétacarotène n'est connue.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 10 mg.
- En cas de consommation excessive (plus de 30 mg/jour pendant plus de 30 jours), la peau peut prendre une teinte jaune. Ce phénomène est inoffensif et réversible.
- On déconseille aux fumeurs de consommer un surcroît de bétacarotène pur, car au cours d'études portant sur eux, on a relevé que cela élevait le taux de cancers des poumons. Les non-fumeurs souffrant d'un apport insuffisant en vitamine A peuvent prendre sans autre des suppléments de bétacarotène.

Bétacarotène

Apports quotidiens recommandés estimés

Enfants	filles	2–4 mg	garçons	2–4 mg
Adolescents	filles	2–4 mg	garçons	2–4 mg
Adultes	femmes	2–4 mg	hommes	2–4 mg
Femmes enceintes		2–4 mg		
Femmes allaitantes		2–4 mg		

Bétacarotène

La dose quotidienne (2 mg) est
contenue dans:

	25 g	de carottes
	40 g	côtes de bettes
	45 g	de rampons
	50 g	d'épinards
	55 g	de poivron rouge
	65 g	de mangue
	110 g	de melon miel
	130 g	d'abricots
	140 g	de kaki
	180 g	de salade pommée
	320 g	de brocolis