

# 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 bêta-carotène 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.

## Symptômes de carence

- Aucune carence spécifique en bêta-carotène 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 bêta-carotène 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 bêta-carotène.



# 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		



## 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