

## ۱۰ خاصیت برتر هویج

از شادابی پوست تا پیشگیری از ابتلا به پیری زودرس و حتی مبارزه با سرطان، برخی خواص و فوایدی به شمار می‌رود که علاوه بر منافع ویتامینی و عناصر معدنی موجود در آن برای این سبزی نارنجی رنگ ذکر می‌کنند.



از شادابی پوست تا پیشگیری از ابتلا به پیری زودرس و حتی مبارزه با سرطان، برخی خواص و فوایدی به شمار می‌رود که علاوه بر منافع ویتامینی و عناصر معدنی موجود در آن برای این سبزی نارنجی رنگ ذکر می‌کنند.

در این مطلب خواهید خواند که این سبزی عالی و معجزه‌گر چه خواصی دارد:

### ۱- بینایی را تقویت می‌کند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، هویج سرشار از بتاکاروتن می‌باشد که در کبد به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ویتامین در رتینا یا شبکیه به ردوپسین - رنگدانه ارغوانی رنگ مورد نیاز در دید شب - تبدیل می‌شود. همچنین تحقیقات ثابت کرده بتاکاروتن از بروز دژنراسیون ماکولا چشمی و آب مروارید سنایل - شایع‌ترین نوع آب مروارید - پیشگیری و محافظت می‌کند. در یک بررسی مشخص شد که افرادی که مقدار بیشتری بتاکاروتن مصرف کرده بودند احتمال خطر ابتلای آنان به دژنراسیون ماکولا چشمی ۴۰ درصد کمتر از کسانی که بتاکاروتن کمتری مصرف کرده بودند وجود داشت.

### ۲- از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند

تحقیقات نشان داده مصرف هویج خطر ابتلا به سرطان ریه، سینه و کولون (روده بزرگ) را کاهش می‌دهد. محققان به تازگی کشف کرده‌اند که دو ماده موجود در هویج به نام‌های فالکارینول و فالکاریندول دارای خواص ضد سرطانی هستند. فالکارینول ماده ضدآفت طبیعی است که توسط هویج تولید می‌شود تا از ریشه خود در مقابل بیماری‌های قارچی محافظت کند. هویج یکی از منابع این ترکیب است. در یک بررسی مشخص شد موش‌هایی که هویج خورده بودند تا یک سوم کمتر به سرطان مبتلا شدند.

### ۳- دارای خواص ضد پیری است

مقدار بالای بتاکاروتن موجود در هویج در برابر تخریب سلولی ناشی از متابولیسم طبیعی بدن مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و روند پیری سلول‌ها را آهسته‌تر می‌کند.

### ۴- پوست را تقویت می‌کند

ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌ها از پوست در برابر تخریب ناشی از نور خورشید محافظت می‌کنند. کمبود ویتامین A باعث خشکی پوست، مو و ناخن می‌شود. ویتامین A از بروز پیری زودرس، آکنه، خشکی پوست، لکه و از بین رفتن یکنواختی رنگ پوست پیشگیری می‌کند.

### ۵- ضد عفونی کننده است

گیاه‌شناسان بر این عقیده هستند که هویج از ایجاد عفونت پیشگیری می‌کند. از این گیاه می‌توان به روش‌های مختلف مانند له شده، جوشانده یا خام بر روی انواع زخم‌ها استفاده کرد.

### ۶- پوست را از بیرون تقویت می‌کند

با هویج می‌توان ماسک صورت ارزان و راحتی تهیه کرد. برای این کار فقط هویج رنده شده را با کمی عسل مخلوط کنید.

۷- از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند

طی نتایج چندین بررسی، رژیم‌های سرشار از کارتونوئیدها، با کاهش خطر بیماری‌های قلبی ارتباط مستقیم دارند. هویج نه تنها دارای بتاکاروتن است بلکه حاوی آلفا کاروتن و لوتئین نیز می‌باشد. همچنین مصرف منظم هویج میزان کلسترول را کاهش می‌دهد زیرا فیبرهای محلول موجود در هویج با اسیدهای صفرا پیوند می‌خورند.

۸- بدن را از مواد زائد پاکسازی می‌کند

ویتامین A به کبد کمک می‌کند تا مواد زائد را از بدن بیرون کند. این ماده غذایی باعث کاهش صفرا و چربی در کبد می‌شود. فیبرهای موجود در هویج به تمیز کردن روده و سرعت بخشیدن خروج مواد زائد از بدن کمک می‌کنند.

۹- موجب سلامت دندان‌ها و لثه‌ها می‌شود

هویج دهان و دندان را تمیز می‌کند و مانند مسواک و یا خلال دندان مواد باقی‌مانده غذا را از لای دندان‌ها خارج می‌کند. هویج با تحریک لثه باعث ترشح زیاد بزاق شده که ایجاد اسید و باکتری سازنده کرم خوردگی دندان را متوازن می‌کند.

۱۰- از بروز سکته پیشگیری می‌کند

طی یک بررسی که در دانشگاه هاروارد صورت گرفت مشخص شد افرادی که بیش از ۶ هویج در هفته می‌خورند نسبت به آن‌هایی که در ماه تنها یک هویج یا کمتر می‌خورند، کمتر با سکته مواجه می‌شوند.

منبع: care2.com