



کارشناسان تغذیه می گویند: آب هویج بخورید تا قلب سالم داشته باشید

هویج گیاهی پرفایده ای است که اگر خوردن آن را دوست ندارید، متخصصان نوشیدن آب آن را توصیه می کنند.

هویج گیاهی پرفایده ای است که اگر خوردن آن را دوست ندارید، متخصصان نوشیدن آب آن را توصیه می کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته کارشناسان خوردن یک لیوان آب هویج دارای فواید متعددی است که در ادامه به آنها اشاره می شود.

تقویت بینایی

هویج منبع غنی ویتامین A است. این گیاه نارنجی حاوی رنگدانه های موسوم به بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود. ویتامین A موجب تقویت بینایی چشم و حفظ سلامت چشم ها می شود.

مقابله با سرطان سینه

مطالعات منتشرشده نشان می دهد مصرف آب هویج به مدت بیش از سه هفته موجب افزایش کل میزان کاروتنوئیدهای خون شده و فشار اکسایشی را کاهش می دهد.

کاهش آسیب به DNA افراد سیگاری

هویج منبع بزرگ بتاکاروتن غذایی است که مانع از آسیب به DNA لنفوسیتی، بخصوص در افراد سیگاری که در معرض ابتلا به سرطان های مختلف هستند، می شود.

حفظ سلامت قلب

مطالعات نشان می دهد مصرف منظم آب هویج به کاهش فشار سیستولیک کمک می کند.

حفظ درخشندگی پوست و مو

آب هویج غنی از آنتی اکسیدان ها و پتاسیم است که به بازسازی سلول ها کمک کرده و در نتیجه درخشش طبیعی پوست و مو حفظ می شود.

کمک به کنترل قند خون

یک لیوان آب هویج دارای کالری و قند پایینی است، و در عین حال مواد مغذی و مواد ضروری را داراست. از اینرو به تنظیم قند خون کمک کرده و دیابت را کنترل می کند.