

هویج موثر در جوان ماندن سلول‌های بدن



مسعود کیمی‌اگر متخصص تغذیه گفت: هویج در جوان ماندن و برقراری ارتباط بین سلول‌ها نقش مهمی برعهده دارد و دیابتی‌ها بدون هیچ نگرانی، می‌توانند از آن استفاده کنند.

جام جم آنلاین: مسعود کیمی‌اگر متخصص تغذیه گفت: هویج در جوان ماندن و برقراری ارتباط بین سلول‌ها نقش مهمی برعهده دارد و دیابتی‌ها بدون هیچ نگرانی، می‌توانند از آن استفاده کنند.

این متخصص تغذیه در گفت‌وگو با فارس، افزود: هویج یکی از سبزی‌های ریشه‌ای است و سرشار از بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) است و گیاهی 2ساله معمولاً به رنگ نارنجی، سفید یا مخلوطی از قرمز و سفید است.

وی گفت: کاروتن، بتاکاروتن، آلفا کاروتن، لیکوپن، لوتئین، زئازانتین در هویج وجود دارد. در گذشته هویج را به دلیل داشتن بتاکاروتن مصرف می‌کردند ولی هویج در جوان ماندن سلول‌ها برقراری ارتباط بین سلول‌ها نقش مهمی برعهده دارد.

این متخصص تغذیه افزود: هویج سرشار از فیبر است و 3 تا 7 درصد قند دارد. قند هویج نسبت به سبزی‌ها بالا است و نسبت به میوه‌ها پایین است. هویج منبعی غنی از فیبر خوراکی، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی است.

کیمی‌اگر گفت: دیابتی‌ها می‌توانند از هویج استفاده کنند. آب هویج و آب میوه‌ها را برای دیابتی‌ها توصیه نمی‌کنیم. هویج جزو سبزی‌های مفید است و برای سلامت بدن از اهمیت زیادی برخوردار است. هویج یک سبزی ریشه‌دار است که می‌توان آن را خام یا خردشده یا رنده‌شده در سالاد خورد و بیشتر در پخت سوپ‌ها و خورش‌ها کاربرد دارد.