



آب میوه‌ای که نوشیدن روزانه آن معجزه‌آفرین است

هویج یک غذای انرژی‌زاست، چه آن را خام بخورید و یا بپزید خواص زیادی برای سلامتی شما دارد.

هویج یک غذای انرژی‌زاست؛ زاست، چه آن را خام بخورید و یا بپزید خواص زیادی برای سلامتی شما دارد.

به گزارش جام جم آنلاین، آیا می‌دانید که نوشیدن روزانه یک لیوان آب هویج مفیدتر از خوردن ۲ عدد هویج در طول روز است.

آب هویج مواد غذایی و معدنی زیادی دارد مانند منگنز، پتاسیم و دیگر موادی که می‌تواند بدن شما را در مقابل بیماری‌های همچون دیابت و سرطان تقویت کند و دید، سلامت پوست، مو و ناخن را افزایش دهد.

هویج از نظر بیوتین، مولیبدن، فیبر، پتاسیم، ویتامین‌های C، B6، B1، K و E، منگنز، نیاسین، پانتوتنیک اسید، فولیت، فسفات و مس بسیار غنی است.

۱- تقویت بینایی

این یکی از مهمترین خواص آب هویج است زیرا بتا کاروتن، لوتئین و زیخانتین همگی جلوی کاهش دید در اثر پیری را می‌گیرند.

۲- کاهش خطر بیماری‌های قلبی

ویتامین A موجود در آب هویج خطر بیماری‌های قلبی و سکته قلبی را کاهش می‌دهد و ضد استرس می‌باشد.

۳- ضد سرطان

آب هویج یک عامل ضد سرطان است. ماده کاروتنوید خطر سرطان به ویژه خطر سرطان مثانه، پروستات، روده بزرگ و سینه را کاهش می‌دهد.

۴- افزایش ایمنی بدن

آب هویج حاوی موادی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. در مقابل خطر رادیکال‌های آزاد، عفونت، باکتری‌های زیانبار و حمله‌های ویروسی بدن را محافظت می‌کند.

۵- سلامت استخوان‌ها

ویتامین K موجود در آب هویج برای فرایند تولید پروتئین در بدن لازم است. این باعث چسبندگی کلیسم می‌شود و سرعت جوش خوردن استخوان‌های شکسته را افزایش می‌دهد.

۶- سم زدایی از جگر

نوشیدن آب هویج جگر را از مواد سمی پاکسازی می‌کند و این شاید مهمترین خاصیت آب هویج باشد.

۷- خطر الزایمر را کاهش می‌دهد

مواد موجود در آب هویج جلوی بیماری الزایمر را می‌گیرد و باعث کاهش استرس می‌شود.

۸- تقویت سوخت‌ و ساز بدن

آب هویج مقدار زیادی ویتامین B دارد که به شکسته شدن کلوکز، چربی و پروتئین کمک می‌کند و باعث تقویت سوخت و ساز و ساخت ماهیچه می‌شود.

۹- بهبود زخم‌ها

هویج بتاکاروتن دارد که برای بهبود زخم‌ها لازم است. هنگامی که مجروح می‌شوید باید مقدار زیادی آب هویج بنوشید و متوجه می‌شوید که زخم شما سریعتر خوب می‌شود.

۱۰- جلوگیری از عفونت و آنفولانزا

هویج برای تقویت سیستم ایمنی بدن فوق‌العاده است و اگر با سیر و پیاز مخلوط شود بدن را در مقابل آنفولانزا حفاظت می‌کند.