

یک لیوان آب هویج و این همه خاصیت!

علاوه بر تاثیر فراوان میوه و سبزی ها بر سلامت بدن، مصرف آب آنها نیز بسیار در این زمینه مفید است و در این میان آب برخی از آنها مانند هویج به دلیل مزایا و مواد مفید و همچنین طعم و عطر دلپذیری که دارد، متداول تر است .



علاوه بر تاثیر فراوان میوه و سبزی ها بر سلامت بدن، مصرف آب آنها نیز بسیار در این زمینه مفید است و در این میان آب برخی از آنها مانند هویج به دلیل مزایا و مواد مفید و همچنین طعم و عطر دلپذیری که دارد، متداول تر است .

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، ۹۴ کیلوکالری انرژی، ۲۴/۲ گرم پروتئین، ۰.۳۵ گرم چربی، ۹۰/۲۱ گرم کربوهیدرات و ۹۰/۱ گرم فیبر، ۶۸۹ میلی گرم پتاسیم، ۱/۲۰ میلی گرم ویتامین سی، ۲۱۷/۰ میلی گرم تیامین، ۵۱۲/۰ میلی گرم ویتامین ب۶، ۲۵۶/۲ میکروگرم ویتامین آ و ۶/۲۶ میکروگرم ویتامین کا.

بنابراین به دلیل غنی بودن آب هویج از بیشتر مواد مغذی، برای پیشگیری از تعداد بسیاری از بیماریها و بهبود سلامت افراد موثر خواهد بود. از جمله این بیماریها که مصرف آب هویج در بهبود آنها موثر است عبارتند از:

سرطان معده

به دلیل اینکه هویج حاوی آنتی اکسیدان است و آنتی اکسیدانها در پیشگیری از سرطان نقش وسیعی دارند، مصرف آن در این زمینه بسیار مفید است و در این میان مطالعات محققین نقش آن را در کاهش ۲۶ درصدی ریسک ابتلا به سرطان معده به اثبات رسانده اند.

سرطان خون

طی یک تحقیق علمی نقش آب هویج در تاثیر گذاری آن بر سلولهای سرطانی خون به اثبات رسیده است. این تحقیق نشان داده است که مصرف آب هویج باعث می شود که سلولهای سرطانی خون به از بین بردن خودشان بپردازند و سیکل ایجاد و پیشرفت آنها متوقف شود.

سرطان سینه

مطالعات انجام شده اثرات مصرف آب هویج را در سطح کاروتینوئیدها و عفونت خون به اثبات رسانده اند. بنابر این مطالعات، سطح بالای کاروتینوئیدها در خون با کاهش ریسک ابتلا به سرطان سینه در ارتباط است.

بیماریهای ریوی مزمن

تحقیقات نشان داده اند که آب هویج به دلیل ویتامین سی بالایی که دارد، در تسکین بیماری های مزمن ریوی خصوصا در افراد ۴۰ سال به بالا موثر است. زیرا آزمایشات نشان می دهند که افراد مبتلا به بیماری های ریوی معمولا دارای کمبود کاروتین، پتاسیم، ویتامین آ و ویتامین سی هستند که هویج سرشار از آنهاست. افراد سیگاری نیز چون به میزان بیشتری در معرض ابتلا به بیماریهای ریوی حاد هستند، باید آب هویج بیشتری مصرف کنند.

ریسکهای احتمالی قابل ملاحظه در مصرف آب هویج

افرادی که سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف است، مانند کسانی که در دوره های درمانی سرطان به سر می برند و در حال گرفتن دارو و شیمی درمانی هستند، زنان باردار، کودکان کم سن و افراد سالمند، در صورت احتمال وجود هرگونه آلودگی غذایی و انتقال بیماری ها باید از مصرف آن پرهیز کنند زیرا آب میوه ها و سبزیجات آماده در صورتیکه پاستوریزه نشده باشند ریسک بالایی در انتقال میکروب و انواع عفونتها ایجاد خواهند کرد. بهتر است که این دسته از افراد آب میوه را به صورت تازه و بهداشتی در منزل تهیه کنند.

هویج دارای مقدار زیادی از نوعی کاروتینوئید به نام بتاکاروتین است که در بدن به ویتامین آ تبدیل می شود، و اگرچه مصرف مقدار زیاد خوراکی های حاوی کاروتینوئید اثرات و عوارض جانبی چندان مضرى ندارد، اما استفاده طولانى مدت و زیاد بتاکاروتن، باعث تغییر رنگ پوست به زرد متمایل به نارنجی خواهد شد که در اصطلاح پزشکی کاروتینودرما نامیده می شود.

در کنار مزایای فراوان و خواص مغذی مصرف آب هویج، باید بدانید که آب هویج فیبر کم تر و قند بیشتری نسبت به خود هویج دارد. بنابراین مصرف خود هویج به دلیل دارا بودن فیبر بیشتر در کاهش وزن و پایین آوردن سطح کلسترول موثرتر خواهد بود و نیز به دلیل قند کمتری که دارد در پیشگیری از دیابت مفیدتر بوده و برای افراد دیابتیک مناسب تر است .