

فواید 5 میوه و سبزی نارنجی رنگ



بتاکاروتن، عامل نارنجی شدن برخی میوه ها و سبزیجات، زمانی که وارد جریان خون می شود، به ویتامین آ تبدیل شده و به محافظت از بدن در برابر سرطان و بیماری های قلبی عروقی کمک می کند، سیستم ایمنی را تقویت کرده و از چشم ها محافظت می کند.

بتاکاروتن، عامل نارنجی شدن برخی میوه ها و سبزیجات، زمانی که وارد جریان خون می شود، به ویتامین آ تبدیل شده و به محافظت از بدن در برابر سرطان و بیماری های قلبی عروقی کمک می کند، سیستم ایمنی را تقویت کرده و از چشم ها محافظت می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، رای اطمینان از جذب ویتامین آ، سبزیجات نارنجی خود را با مقدار کمی چربی تصفیه شده سالم مانند کره ارگانیک یا روغن زیتون یا روغن نارگیل تصفیه شده مصرف کنید و شاهد 5 خاصیت بهداشتی آنها در بدن باشید:

افزایش سلامت قلب: به همراه غذا چند عدد هویج خام مصرف کنید و از میزان آلفا و بتاکاروتن موجود در آن بهره ببرید. این آنتی اکسیدان ها با آسیب هایی که از طریق اکسیژن به بدن وارد می شود مبارزه می کند. پژوهش ها نشان داده اند میزان بالای این عناصر باعث کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی می شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن: ویتامین ب 6 موجود در این سبزیجات باعث می شود که سیستم دفاعی بدن پادتن های بیشتری تولید کند که با بیماری ها مقابله می کند. سیب زمینی شیرین پخته شده 25 درصد نیاز روزانه زینک بدن به ویتامین ب 6 را تامین می کند.

مبارزه با سرطان سینه: اسید رتینوئیک یک ماده مشتق شده از ویتامین آ است که در سیب زمینی و هویج به وفور یافت می شود. تحقیقات انجام شده محققان آمریکایی نشان می دهد که اسید رتینوئیک به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه کمک می کند.

منابع سرشار از بتاکاروتن: بتاکاروتن موجود در سبزیجات تیره رنگ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و منجر به تقویت سیستم بینایی می شود. زمانی که برخی از سبزیجات با اندکی روغن تصفیه نشده سرخ می شوند میزان بتاکاروتن آن ها چند برابر می شود. در واقع هویج تفت داده شده در اندکی روغن حاوی 63 درصد و کدو تنبل تفت داده شده حاوی 53 درصد بتاکاروتن است.

محافظت از سلامت چشم ها: کدو تنبل و هویج سرشار از لوتئین و زیگزانتین هستند؛ رنگدانه های گیاهی که به جلوگیری از ابتلا به آب مروارید کمک می کنند. تحقیقات انجام شده ثابت کرده اند که کسانی که این رنگدانه ها را به میزان بیش از 6 میکروگرم در روز مصرف می کنند، با کاهش خطر 18 درصدی ابتلا به آب مروارید مواجه هستند و آنهم در مقایسه با کسانی که میزان دریافت این دو رنگدانه در آنها کمتر از 1 میکروگرم در روز است.

منبع: besthealthmag