



مناسب این روزها 7 اثر شگفت‌انگیز آب هویج بر سلامتی

دلیل بزرگی وجود دارد که طرفداران سلامت، آب هویج را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنند. این نوشیدنی دارای بتاکاروتن، فیبر و آنتی‌اکسیدان است که بر سلامت بدن اثر مثبت خواهد داشت.

دلیل بزرگی وجود دارد که طرفداران سلامت، آب هویج را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنند. این نوشیدنی دارای بتاکاروتن، فیبر و آنتی‌اکسیدان است که بر سلامت بدن اثر مثبت خواهد داشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت تبیان، اضافه کردن هویج به وعده‌های غذایی کار بسیار هوشمندانه‌ای است زیرا به علت وجود فیبر، انرژی روز شما را تأمین می‌کند، و همین‌طور نوشیدن آب هویج هم به شما اجازه می‌دهد که ویتامین‌ها و مواد معدنی مفیدی را جذب بدن نمایید.

اضافه کردن هویج به اسموتی یکی دیگر از راه‌های لذت بردن از این ماده غذایی است زیرا فیبر لازم برای تثبیت قند خون را فراهم می‌آورد؛ اما برخی افراد به فیبر بیش از حد، حساسیت دارند، بنابراین مصرف آب این سبزی می‌تواند بهترین راه بهره‌مندی از فواید آن باشد.

پس خوب است که بیش از قبل به این سبزی شگفت‌انگیز توجه کرده تا به ارتقا سلامت خود کمک کنید، در اینجا به 7 اثر نوشیدنی هویج بر سلامت سیستم ایمنی، چشم‌ها، پوست و غیره اشاره خواهیم کرد:

1. آب هویج سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد
فصل شیوع سرماخوردگی و آنفلوآنزا به طور رسمی آغاز شده است و اکنون بهترین زمان برای تمرکز بر روی بهبود عملکرد سیستم ایمنی‌تان به منظور مبارزه هرچه بهتر با ویروس‌های آزاردهنده شایع این زمان است. به غیر از پیروی از یک رژیم سالم، فعالیت بدنی منظم و داشتن مقدار خواب کافی، راه دیگر محافظت از بدن این است که آب هویج بنوشید. هویج مقادیر بالایی از ویتامین C مورد نیاز سیستم دفاعی بدن را تأمین می‌کند. بدن ما خود قادر به ساخت این ویتامین نیست پس لازم است از مکمل‌ها و مواد غذایی حاوی آن استفاده کنیم.

فشار خون تنها چیزی نیست که آب هویج بتواند به شما در کاهش آن کمک کند، آب هویج می‌تواند سطح کلسترول را نیز پایین بیاورد. این نوشیدنی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است که نشان داده شده رابطه معکوسی با کلسترول دارد

2. این نوشیدنی قدرت بینایی‌تان را افزایش می‌دهد
وقتی در مورد مزایای هویج فکر می‌کنید احتمالاً اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد قدرت آن در بهبود بینایی‌تان است و این درست است؛ مشخصات ویتامینی هویج باعث ایجاد قدرت دید عالی می‌شود. هویج حاوی ویتامین A است که نه تنها یک آنتی‌اکسیدان قوی، بلکه یکی از مهمترین مواد مغذی برای چشم است. کمبود ویتامین A می‌تواند موجب شب کوری و ایجاد نقاط بیتوت (ساخت کراتین بر روی لایه موکوسی چشم) شود.

3. می‌تواند شما را از مصرف مواد غذایی ناسالم بازدارد
وقتی بین وعده‌های غذایی گرسنه هستید، یکی از اولین چیزهایی که ممکن است وسوسه‌تان کند، خوردن یک بسته چیپس و یا چند آبنبات و شیرینی باشد. نوشیدن یک لیوان آب هویج می‌تواند به کم کردن این نیاز کمک کند. یک فنجان آب هویج مقدار زیادی از پروتئین - بیش از دو گرم - و همچنین حدود دو گرم فیبر را فراهم می‌کند. هر دوی این مواد مغذی به شما کمک می‌کنند که برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

4. نوشیدن آب هویج پوستتان را بهتر کند
نوشیدن آب می‌تواند به طور چشمگیری پوست شما را بهبود ببخشد. اما علاوه بر آن، آب هویج نیز همین

خاصیت را دارد و همچنین می‌تواند درمان زخم‌ها را سرعت ببخشد. علاوه بر ویتامین A، این نوشیدنی یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان قوی دیگری به نام ویتامین C است که باعث تقویت ایمنی بدن می‌شود که در بهبود زخم مهم است زیرا برای تولید کلاژن، پروتئین اصلی موجود در پوست و بافت همبند ما، لازم است و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان، همچنین می‌تواند به جلوگیری از آسیب سلولی در بدن کمک کند.

5. به کنترل فشارخون کمک می‌کند

اگر فشار خون بالا برایتان به یک مسئله تبدیل شده‌است؛ است، نوشیدن یک لیوان آب هویج می‌تواند یک راه ساده برای کمک به کنترل آن باشد. پتاسیم، یک ماده معدنی است که به مقابله با اثرات سدیم و کنترل فشار خون ما کمک می‌کند. از آنجا که آب هویج یک منبع عالی از پتاسیم است - 689 میلی‌گرم در هر فنجان - می‌تواند برای بدن شما بسیار مفید باشد.

6. می‌تواند به کاهش نفخ کمک کند

هیچ چیزی بدتر از تلاش برای مقابله با نفخ نیست، مخصوصاً اگر بخواهید لباس موردعلاقه‌تان را به تن کنید اما نتوانید. برای رسیدن به احساسی بهتر، توصیه می‌شود که مقدار کمی آب هویج را کم‌کم بنوشید. این روش به دو طریق به عمل می‌کند: گازهای شکمی را کاهش داده و به شما کمک می‌کند به طور منظم ادرار خود را دفع کنید.

7. این یک راه عالی برای کاهش کلسترول است

فشار خون تنها چیزی نیست که آب هویج بتواند به شما در کاهش آن کمک کند، آب هویج می‌تواند سطح کلسترول را نیز پایین بیاورد. این نوشیدنی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است که نشان داده شده رابطه معکوسی با کلسترول دارد. معمولاً کسانی که رژیم‌های غذایی با پتاسیم بالا مصرف می‌کنند، کلسترول پایین‌تری دارند.

نکته: اگر می‌خواهید دست به کار شوید و آب هویج خانگی تهیه کنید این موضوع را در نظر داشته باشید که هرگز نباید به این نوشیدنی خود قند و شکر اضافه نمایید؛ زیرا منجر به گرسنگی و گرایش بیشتر به مصرف غذا می‌شود.