

مصرف هویج خرد شده از لحاظ آزادسازی کاروتنوئیدها مناسبتر است

هویج خرد شده به دلیل آزادسازی بیشتر کاروتنوئیدها، جذب سریعتری نسبت به هویج خرد نشده دارد و لذا جهت مصرف مناسبتر است...



هویج خرد شده به دلیل آزادسازی بیشتر کاروتنوئیدها، جذب سریعتری نسبت به هویج خرد نشده دارد و لذا جهت مصرف مناسبتر است. دکتر مسعود کیمیگر متخصص تغذیه در گفتگو با ایسنا با اشاره به مطلب فوق گفت: هویج ماده‌ای سرشار از کاروتنوئیدهاست که مهمترین آن بتاکاروتن است. این ماده غذایی در داخل سلولهای هویج موجود است و برای دسترسی آسانتر به بتاکاروتن‌ها می‌توان از هویج پخته و خرد شده، استفاده کرد. وی درباره خواص هویج گفت: هویج به دلیل دارا بودن کاروتنوئیدهای فراوان که قابلیت تبدیل به ویتامین A را دارند، منبع غنی از این ویتامین بوده و در جلوگیری از سرطان بسیار موثر است. همچنین کاروتنوئیدها سبب تقویت ارتباط بین سلول‌های شده و علاوه بر کاروتنوئید، دارای مواد قندی، فیبر و اسید فولیک نیز هست. این متخصص تغذیه درباره نحوه مصرف هویج اظهار کرد: بهتر است هویج در کنار چربی‌هایی از قبیل شیر، پنیر، کره، خامه و روغن به مقدار روزانه 100 تا 200 گرم مصرف شود. همچنین توصیه می‌شود پوست هویج به دلیل تماس مستقیم با خاک و احتمال ایجاد بیماری گرفته شود. وی در ادامه پیرامون مصرف بیش از حد هویج گفت: مضرات ناشی از مصرف هویج نادر است اما در صورت مصرف بیش از اندازه سبب رسوب مواد رنگی زردرنگ در زیر پوست شده و ایجاد زردی می‌کند که البته این زردی با یرقان متفاوت است. کیمیگر در پایان درباره نحوه نگهداری هویج توصیه کرد: بهتر است ساقه سبز هویج تا زمان مصرف جدا نشود و در مکان خنک و مرطوب نگهداری شود. همچنین جهت استفاده طولانی مدت می‌توان هویج را در کیسه سوراخ دار به مدت دو ماه در فریزر نگهداری کرد.