

## هویج التیام بخش زخم معده است

هویج به لحاظ خاصیت ضد عفونی کنندگی، التیام بخش زخم معده و روده است.



سلامت نیوز: هویج به لحاظ خاصیت ضد عفونی کنندگی، التیام بخش زخم معده و روده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، يك کارشناس تغذیه در یزد، گفت: هویج در گروه سبزیجات قرار می‌گیرد و موطن اصلی آن اروپا، شمال آمریکا و آسیا است.

یوسف نقیایی با اشاره به وجود 10 درصد کربوهیدرات پیچیده در این سبزی گفت: کربوهیدرات‌های پیچیده در مقایسه با کربوهیدرات‌های ساده که برای بعضی از افراد مشکل ساز می‌شود برای تمامی افراد مفید است.

وی در خصوص خواص و ترکیبات هویج اظهار کرد: شاخص‌ترین ترکیب هویج بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A است که اثر خوبی بر روی بنیایی و افزایش دید و تکمیل ذخایر آهن را در پی دارد.

نقیایی با اشاره به خاصیت ضد عفونی کنندگی هویج گفت: این سبزی اثر بخشی خوبی بر التیام زخم‌ها به خصوص زخم روده و معده دارد.

وی در ادامه گفت: وجود ید موجود در هویج باعث کاهش کلسترول خون و در نتیجه از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به فیبر موجود در این سبزی خاطر نشان کرد: وجود فیبر در این سبزی منجر به پیشگیری از بروز بیماری بیوست و بواسیر می‌شود.

نقیایی با اشاره به ویتامین k به مقدار 13 میکروگرم و ویتامین c به مقدار 9 میلی گرم در این سبزی خاطر نشان ساخت: این سبزی دارای پتاسیم فراوان و همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی چون بتاکاروتن، آلفا کاروتن، گلوکاتیون و مقداری هم ویتامین E است که آنتی‌اکسیدان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های سرطان و قلبی و عروقی موثر هستند.

وی افزود: بسیاری از کارشنان تغذیه، هویج را ضد اسهال می‌دانند در ضمن مصرف هویج برای بیماری‌های پوستی مثل خارش و اگزما و سوختگی‌ها مفید است و به خاطر خاصیت‌های فراوانی که دارد از سبزیجات برتر به حساب می‌آید.

وی در پایان افزود: انرژی این سبزی 42 کیلوکالری است و دارای 2/5 گرم فیبر خوراکی، 322 گرم پتاسیم، 34 میلی‌گرم سدیم و 2800 بتاکاروتن است که در نوع خود بی نظیر است و هویج میوه‌ای سرشار از بتاکاروتن، پیش ساز ویتامین A است که تاثیر بسیار خوبی بر بنیایی دارد.