

هویج را خرد نشده بپزید

محققان می‌گویند اگر هویج به صورت کامل پخته شود، قابلیت‌های ضدسرطان مؤثرتری خواهد داشت...



محققان می‌گویند اگر هویج به صورت کامل پخته شود، قابلیت‌های ضدسرطان مؤثرتری خواهد داشت.

به گزارش بی‌بی‌سی، محققان می‌گویند هویج‌هایی که پیش از خرد شدن پخته شده باشند 25 درصد خواص ضدسرطانی بیشتری نسبت به هویج‌هایی دارند که پیش از پخته شدن خرد شده باشند.

در تحقیقی که در دانشگاه نیوکاسل انگلیس انجام شده است دکتر کریستین براندت به نتایج جالبی درباره تاثیر ضدسرطانی هویج‌های پخته دست پیدا کرده است. او می‌گوید: اگر هویج را پیش از پختن خرد کنیم، سطح تماس آن با آب بیشتر می‌شود و مواد مغذی داخل آن در آب نشست خواهند کرد.

اما اگر هویج را به صورت سالم در آب بپزید و پس از پخته شدن آن را خرد کنید، مواد مغذی بیشتری در اختیارتان قرار خواهد گرفت و بیشتر به سلامتی انسان کمک خواهد کرد.

خواص ضدسرطانی هویج را 4 سال پیش دانشمندی از نیوکاسل و دانمارک کشف کرده‌اند.

در تحقیقاتی که این دانشمندان انجام داده‌اند مشخص شده است موش‌های آزمایشگاهی که در رژیم غذایی آنها هویج وجود دارد بک سوم کمتر از دیگر موش‌ها در معرض ابتلا به تومورهای سرطانی هستند.

در تحقیقات جدیدتر اما دانشمندان متوجه شده‌اند وقتی که هویج در آب داغ قرار می‌گیرد تا پخته شود، سلول‌های سطحی آن که خواص ضدسرطانی دارند از بین می‌روند و به همین خاطر خاصیت ضدسرطانی آن پایین می‌آید. از همین رو، دانشمندان پیشنهاد می‌کنند مردم پس از پختن هویج آن را خرد کنند.