

## 10 دلیل برای خوردن بیشتر هویج

هویج علاوه بر اینکه طعم خوشمزه‌ای دارد و در بیشتر دستورات غذایی از آن استفاده می‌شود دارای خواص سلامتی بسیاری است که سلامت پوست، چشم، دستگاه گوارش و دندان، بخشی از خواص این سبزی پرخاصیت را تشکیل می‌دهند.



سلامت نیوز: هویج علاوه بر اینکه طعم خوشمزه‌ای دارد و در بیشتر دستورات غذایی از آن استفاده می‌شود دارای خواص سلامتی بسیاری است که سلامت پوست، چشم، دستگاه گوارش و دندان، بخشی از خواص این سبزی پرخاصیت را تشکیل می‌دهند.

### 10 دلیل برای خوردن بیشتر هویج عبارتند از:

- 1- بتاکاروتن: هویج‌ها سرشار از این آنتی‌اکسیدان قوی هستند که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و برای سلامت پوست تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد.
  - 2- هضم: مصرف هویج باعث افزایش بزاق در دهان شده و مواد معدنی اساسی، ویتامین‌ها و آنزیم‌هایی را که موجب هضم بهتر غذا می‌شوند برای بدن فراهم می‌کند. مصرف منظم این سبزی پرخاصیت کمک خوبی برای پیشگیری از ابتلا به زخم معده و دیگر اختلالات گوارشی خواهد بود.
  - 3- عناصر قلیایی: هویج‌ها سرشار از عناصر قلیایی بوده که با ایجاد تعادل در نسبت اسیدی / قلیایی بودن بدن، موجب احیاء و تصفیه خون می‌شوند.
  - 4- پتاسیم: هویج‌ها منبع خوبی از پتاسیم محسوب شده که می‌توانند سطح سدیم را در بدن کنترل کرده و در نتیجه به کاهش سطح فشارخون بالا در بدن کمک موثری کنند.
  - 5- سلامت دندان: مصرف هویج موجب از بین رفتن میکروب‌های مضر در دهان شده و احتمال بروز پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد.
  - 6- زخم‌ها: هویج خام یا رنده شده برای بهبود زخم‌ها، بریدگی‌ها و التهابات کاربرد موثری دارد.
  - 7- فیتونوترینت‌ها: در میان فیتوکمیکال‌های مفیدی که در هویج موجود است فیتونوترینتی موسوم به فالکارینول وجود دارد که می‌تواند خطر بروز سرطان روده را کاهش داده و موجب سلامت کلی این بخش از بدن گردد.
  - 8- کارتنوئیدها: هویج‌ها سرشار از کارتنوئیدها بوده که می‌توانند قند خون را تنظیم کنند.
  - 9- فیبر: هویج‌ها سرشار از فیبر خوراکی هستند که می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) که بدن نیازی به آن ندارد را کاهش داده و نیز سطح کلسترول خوب (HDL) را که بدن به آن نیاز دارد، افزایش داده و به کاهش لخته‌های خونی کمک کند و از بیماری‌های قلبی پیشگیری کند.
  - 10- چشم، مو، ناخن و غیره! مواد مغذی موجود در هویج می‌توانند با سم‌زدایی بدن و سلول‌سازی جدید، موجب سلامت چشم، پوست، مو، ناخن و غیره شوند.
- منبع: همشهری آنلاین