

## سلامتی و زیبایی با هویج

سالیان سال است که در همه جای دنیا هویج می‌کارند تا در آشپزخانه با آن غذاهای خوشمزه ای تهیه شود. علاوه بر این که طعم هویج لذت چشایی زیادی نصیب مان می‌کند...



سلامت نیوز : سالیان سال است که در همه جای دنیا هویج می‌کارند تا در آشپزخانه با آن غذاهای خوشمزه ای تهیه شود. علاوه بر این که طعم هویج لذت چشایی زیادی نصیب مان می‌کند باید بدانید که هویج خام یا پخته خدمت زیادی به سلامت و زیبایی پوستمان نیز می‌کند. غذای مورد علاقه خرگوش‌ها را می‌توان یکی از سبزیجات خوشمزه و مفید و در عین حال یک گیاه دارویی دانست. باید بدانید که هویج چه به صورت هویج تازه باشد و چه به صورت شربت یا افشره خوراکی، سخاوتمندانه مراقب سلامت و زیبایی ما هست. اگر می‌خواهید بیشتر با این نارنجی پوش خوش رنگ و مفید آشنا شوید با ما همراه باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ابتکار ؛ اگر به سلامت کبد و روده‌هایتان اهمیت می‌دهید هویج میل کنید. پوره یا خورش این سبزی نارنجی پوش مشکلات مربوط به معده و روده‌ها را رفع می‌کند. یعنی اینکه چه دچار اسهال شده باشید یا یبوست، می‌توانید به هویج اعتماد کنید. بهتر است همه به خصوص کودکانی که دچار اسهال شده‌اند پورهی هویج با کته بخورند. در عین حال هویج ادرار آور بوده و میزان ادرار را بیشتر می‌کند. آب هویج یا پوره آن برای بیماران مبتلا به روماتیسم، نقرس یا آرتریت مفید است. این سبزی خوشمزه سرشار از ویتامین A می‌باشد و باعث جذب بهتر پروتئین می‌شود.

علاوه بر این، هویج برای ساخت بافت‌های بدن مفید است و برای همین مصرف آن در دوره‌ی رشد و همچنین زمان‌هایی که دچار ضعف عمومی شده‌اید لازم است. اگر می‌خواهید شب‌ها دید خوبی داشته باشید و به اصطلاح مو را از ماست بیرون بکشید به هویج اعتماد کنید به خاطر اینکه هویج دید شبانه‌تان را بهبود می‌دهد و قوه بینایی را تقویت می‌کند. لکه‌های سفیدی که روی پوست هست نیز با مصرف و نوشیدن آب هویج تازه کاهش می‌یابند و از سفیدی لکه‌ها کاسته می‌شود.

### طرز تهیه شربت هویج

اگر هر روز صبح یک قاشق غذاخوری شربت هویج میل کنید خدمت بزرگی به سیستم ایمنی بدن‌تان کرده‌اید و از بیماری‌ها و ناخوشی‌های زمستانی دور می‌شوید. برای تهیه این شربت معجزه گر این‌گونه عمل کنید: دو یا سه عدد هویج را شسته و پوست بگیرید و سپس حلقه حلقه کنید. هویج‌ها را داخل یک بطری یا ظرف شیشه ای مناسب ریخته و روی آن‌ها را شکر قهوه ای یا شکر سفید بریزید. زمانی که هویج‌های حلقه شده آب انداختند شربتی حاصل می‌شود، آن را صاف کنید و در بطری را محکم ببندید. این شربت به مدت چند روز در یخچال قابل نگهداری است.

### هویج و تأثیر آن روی زیبایی

بتاکاروتن موجود در هویج، ویتامین زیبایی محسوب می‌شود که برای پوست بسیار موثر است. این سبزی نارنجی پوش پوست را برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید آماده می‌کند و جلوی آلرژی‌های مربوط به نور خورشید را می‌گیرد. در عین حال اگر طرفدار پوست برنزه هستید و می‌خواهید پوستتان را طلایی رنگ کنید نیز می‌توانید به هویج اعتماد کنید. به خاطر اینکه هویج ترشح ملانین را افزایش می‌دهد و پوست را طلایی می‌کند. پس تا می‌توانید هویج میل کنید.

### روغن هویج و طرز تهیه آن

زمانی که می‌خواهید آفتاب بگیرید و نیاز به روغن بدن دارید می‌توانید با هویج، روغن بدن تهیه کنید. برای این کار چند عدد هویج را پوست کنده و حلقه حلقه کنید. هویج‌ها را داخل یک شیشه ریخته و روی آن‌ها با روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون پر کنید. اجازه دهید این روغن به مدت 3 هفته زیر نور خورشید بماند و یا اینکه ظرف حاوی هویج و روغن را به مدت دو ساعت با روش غیر مستقیم روی حرارت قرار دهید. در این روش باید یک ظرف آب را بجوشانید و روی شعله ملایم قرار دهید و سپس ظرف حاوی روغن و هویج را داخل آن قرار دهید تا به صورت حرارت غیر مستقیم آماده شود. استفاده از این روغن پوست شما را برای آفتاب گرفتن آماده می‌کند.

### ماسک زیبایی برای پوست

اگر می‌خواهید پوستتان خوش آب و رنگ شود و طرفدار روش‌های طبیعی برای مراقبت از پوست هستید می‌توانید به هویج اعتماد کنید. یک عدد هویج را پوست کنده و بشویید. آن را داخل مخلوط کن بریزید و آن را با زرده‌ی یک عدد تخم مرغ مخلوط کنید. این ماسک را روی پوست صورتتان بمالید و بعد از 15 دقیقه شستشو دهید.

### اندر خواص افشره خوراکی هویج

افشره خوراکی هویج برای آب رسانی و تمیز کردن کبد و کلیه‌ها مفید است. برای این کار دو قطره افشره خوراکی هویج را روی یک قاشق چای‌خوری عسل بچکانید و میل کنید. هر روز سه مرتبه این کار را تکرار کنید. توجه داشته باشید که افشره خوراکی هویج برای افرادی که دچار ورم کبد یا هیپاتیت هستند مفید است. این افراد می‌توانند تحت نظر پزشک خود از این افشره‌ها استفاده کنند. باید بدانید که این افشره فشار خون را بالا می‌برد و میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد. توجه داشته باشید که مصرف افشره‌های خوراکی باید با احتیاط باشد. بهتر است قبل از شروع مصرف با پزشک مشورت کنید.