

خواص سبزی های نارنجی رنگ

اسید رتینوئیک(Retinoic) که از ویتامین A به دست می آید به فراوانی در هویج موجود است . به نقل از سایت «هلت نیوز» ، بتاکاروتن به سیستم ایمنی بدن کمک می کند.



اسید رتینوئیک(Retinoic) که از ویتامین A به دست می آید به فراوانی در هویج موجود است . به نقل از سایت «هلت نیوز» ، بتاکاروتن به سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان است که با رادیکال های آزاد مقابله می کند. نتایج بررسی ها نشان می دهد میزان بالای این ترکیب خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد. کدو حلوایی منبع عالی آلفا و بتاکاروتن است. کدو حلوایی و هویج سرشار از لوتئین و زراتین است که هر دو از بروز آب مروارید پیشگیری می کند.

این ماده مغذی حاوی بتاکاروتن است و در صورتی که در کمی روغن تفت داده و مصرف شود میزان بتاکاروتن آن افزایش می یابد.