

تمام فواید هویج

فرقی نمی‌کند هویجتان خام، پخته، رنده شده یا به صورت پوره باشد. روش‌های متفاوتی برای وارد کردن هویج به برنامه غذایی روزانه وجود دارد.



فرقی نمی‌کند هویجتان خام، پخته، رنده شده یا به صورت پوره باشد. روش‌های متفاوتی برای وارد کردن هویج به برنامه غذایی روزانه وجود دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان؛ این ماده غذایی نارنجی رنگ سرشار از خواص فوق‌العاده است که خدمت بزرگی به سلامتی می‌کند چون می‌تواند مشکلات بینایی، کم‌خونی، اسهال و غیره را برطرف کند. با ما باشید تا گلچینی از خواص فوق‌العاده هویج را با شما در میان بگذاریم.

سدی در برابر آفتاب‌سوختگی

هویج موثرترین ماده غذایی برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی است. اشعه‌های ماورای بنفش خورشید به «اپیدرم» آسیب زده و گاهی التهاب ایجاد می‌کنند که شناخته‌ترین آن آفتاب‌سوختگی است. بتاکاروتن موجود در هویج از پوست محافظت کرده و باعث تقویت آن می‌شود. در واقع این آنتی‌اکسیدان از پوست در برابر اشعه‌های ماورای بنفش محافظت می‌کند. مصرف آب هویج باعث آماده سازی پوست برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود. برای اینکه پوستتان را برای قرار گرفتن در معرض آفتاب آماده کنید از چند هفته قبل به طور مرتب آب هویج میل کنید. البته کرم ضد آفتاب‌تان را هیچ‌وقت فراموش نکنید چون هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند جای کرم را بگیرد.

مقابله با پوکی استخوان

گرگرفتگی، چاقی، پوکی استخوان و غیره. در دوره یائسگی این قبیل مشکلات یکی پس از دیگری خود را نشان می‌دهد. اما با مصرف هویج می‌توان این علائم را به تاخیر انداخت. به خاطر اینکه هویج سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به بدن کمک می‌کنند تا با اکسایش سلول‌ها و پیری بدن مقابله کنند. به صورت پوره، خام، آب هویج و غیره. توصیه می‌کنیم به طور مرتب هویج میل کنید.

مقابله با کم‌خونی

مصرف هویج برای رفع کم‌خونی جزئی مفید است. هویج خواصی دارد که با کم‌خونی جزئی مقابله می‌کند به خاطر اینکه به تولید بیشتر گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. هویج را وارد برنامه غذایی روزانه‌تان کنید. فرقی نمی‌کند به صورت خام، پخته، پوره یا آب هویج باشد. در هر حال هویج میل کنید.

دوست روده‌ها

دل درد، بیرون‌روی، حالت تهوع و غیره. زمانی که روده‌ها نمی‌توانند به درستی آب را جذب کنند بیرون‌روی اتفاق می‌افتد. یکی از روش‌های موثر برای مقابله با این مشکل استفاده از هویج است. این ماده غذایی سرشار از فیبر است و فیبر پکتین موجود در آن آب را جذب می‌کند و به این ترتیب از شدت اسهال کاسته می‌شود. استفاده از هویج به صورت پوره، آب‌هویج یا هویج خردشده برای برطرف کردن بیرون‌روی موثر است.

دوست همیشگی چشم‌ها

کاهش قدرت بینایی، اشک‌ریزی چشم‌ها، مشکل دید و غیره. با گذشت زمان چشم‌ها ضعیف‌تر شده و گاهی دچار بیماری‌های داخلی می‌شوند. خوشبختانه هویج دوست سلامت چشم‌هاست. این سبزی نارنجی حاوی لوتئین همان آنتی‌اکسیدان قوی

می‌باشد که قادر است از شبکه چشم‌ها مراقبت کرده و از مشکل دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری پیشگیری می‌کند. برای تقویت دید، روزانه 300 میلی‌گرم عصاره هویج را با عصاره مورد صحرایی مخلوط کرده و میل کنید. برای تقویت دید شبانه علاوه بر مصرف هویج می‌توانید با نظر پزشکی یا داروساز مکمل بتاکاروتن میل کنید.

تاخیر انداختن پیری پوست

جوانی و شادابی پوست با هویج امکان‌پذیر است. این ماده غذایی نه تنها برای اعضای داخلی بدن مفید است بلکه برای بهبود وضعیت پوستمان نیز موثر است. به خاطر اینکه سرشار از بتاکاروتن یا همان پیش‌ساز ویتامین A می‌باشد. این آنتی‌اکسیدان از پیری سلول‌های پوستی پیشگیری می‌کند. اگر در برنامه غذایی‌تان به طور مرتب هویج میل کنید خدمت بزرگی به سلامت و شادابی پوستتان خواهید کرد. از هر فرصتی برای مصرف هویج استفاده کنید. در سالادهایتان هویج رنده کنید. آب هویج میل کنید. خلاصه اینکه با مصرف هویج از درون به سلامت پوستتان یاری برسانید.

ماسک هویج

علاوه بر مصرف هویج می‌توانید با آن ماسک نیز تهیه کنید. برای این کار نصف یک عدد هویج را پوست گرفته و پوره کنید. همین کار را با نصف خیار هم انجام دهید. هر دو را با هم مخلوط کنید و روی پوستتان قرار دهید و بعد از 15 دقیقه شستشو دهید.

سلامت نیوز: تمام فواید هویج