

## آب هویج، دوست سیستم گوارشی

آب هویج، یکی از پرطرفدارترین و کم کالری ترین نوشیدنی های سرشار از ویتامین و ماده معدنی است. مصرف روزانه آب هویج بسیار مفید است.



آب هویج، یکی از پرطرفدارترین و کم کالری ترین نوشیدنی های سرشار از ویتامین و ماده معدنی است. مصرف روزانه آب هویج بسیار مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ مصرف آب هویج، ۲۰ دقیقه قبل از هر وعده غذایی، مایعات گوارشی را تحریک می کند. علاوه بر آن، حاوی فیبرهای قابل حل است که گوارش را تقویت می کند.

هویج سرشار از ویتامین A و C است که پوست را تغذیه می کند، مانع خشکی پوست و پسوریازیس و لکه پوستی می شود.

آنتی اکسیدان موجود در آب هویج، روند پیری را کند می کند و به تولید کلاژن که حالت انعطاف پذیری پوست را حفظ می کند، کمک می کند.

آب هویج، سرشار از کاروتینوئید است که با متعادل کردن میزان قند در بدن ارتباط دارد.

تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است و از بدن محافظت می کند.

بتاکاروتن و لوتئین موجود در هویج، ترکیبی که به طور متمرکز در شبکه چشم موجود است، از دید محافظت می کند. چشم ها را در برابر مشکلات چشمی مانند بیماری آب سیاه محافظت و به درمان شب کوری نیز کمک می کند.