

## با هویج به جنگ پیری و بیماری‌ها بروید

هویج، این سبزی نارنجی پرخاصیت حاوی ترکیبی به نام بتاکاروتن است که پوستتان را جلا می‌دهد و علاوه بر جوان‌تر کردن شما، نقش مهمی در سلامت عروق و چشم‌هایتان دارد.



هویج، این سبزی نارنجی پرخاصیت حاوی ترکیبی به نام بتاکاروتن است که پوستتان را جلا می‌دهد و علاوه بر جوان‌تر کردن شما، نقش مهمی در سلامت عروق و چشم‌هایتان دارد.

به گزارش همشهری، هویج یکی از آن زیرخاکی‌های شگفت‌آور است که بدن را از شر توکسین‌ها و مواد زائد خلاص می‌کند. در این مطلب مروری داریم در خصوص خواص فوق‌العاده‌ی هویج برای تشویق هر چه بیشتر شما برای مصرف این نارنجی‌پوش سلامتی. لطفاً ادامه‌ی مطلب را از دست ندهید.

### بتاکاروتن: رادیکال‌های آزاد را ناکار می‌کند

بتاکاروتن یا همان پیش‌ساز ویتامین A یکی از آن آنتی‌اکسیدانی‌های قوی محسوب می‌شود که سلول‌های بدن را از گزند رادیکال‌های آزاد (مولکول‌های آسیب‌رسان و مسئول پیری سلول‌های بدن) در امان می‌دارد. خوشبختانه هویج تا دلتان بخواهد بتاکاروتن دارد.

فیبرهای محلول در آب موجود در این نارنجی‌پوش، مانع از پیشروی ترکیبات سمی در بدن شده و دفع آن‌ها را آسان می‌کند. بهتر است بدانید هویج برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها و همچنین برای حفظ سلامت پوست فوق‌العاده است.

### هویج با پیری چشم مقابله می‌کند

بتاکاروتن موجود در هویج، خدمت بزرگی به سلول‌های شبکیه‌ی چشم می‌کند. این آنتی‌اکسیدان قوی ضامن قدرت دید بالای شبانه است. علاوه بر این بتاکاروتن به پیشگیری از ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولای چشم مربوط به پیری کمک می‌کند.

در بیماری دژنراسیون ماکولای چشم، یک بخش کوچکی از شبکیه‌ی چشم آسیب می‌بیند و باعث از بین رفتن تدریجی بینایی مرکزی می‌شود. به عقیده‌ی متخصصان مصرف سه یا چهار مرتبه هویج در طول هفته برای تامین نیازهای چشم کافی است. البته اگر بدن‌تان دچار کمبود این آنتی‌اکسیدان باشد لازم است که مصرفتان را افزایش دهید. در نتیجه لازم است که روزانه و به مدت دو تا سه هفته یک عدد هویج میل کنید.

### هویج برای درمان بیرون‌روی بچه‌ها و برای رفع یبوست

هویج حاوی تمام عناصر مورد نیاز برای بازگرداندن نیرو و انرژی به بچه‌هایی است که دچار اسهال بوده‌اند. این سبزی خوشمزه و پرخاصیت سرشار از مواد معدنی و قندهاست و تأثیر ضدالتهابی روی مخاط روده‌ای دارد. در نهایت اینکه باید بدانید فیبر پکتین موجود در هویج آب موجود در روده را جذب کرده و به این ترتیب به بیرون‌روی کودکان پایان می‌دهد.

البته باید بدانید که همین فیبر محلول در آب برای مقابله با یبوست نیز موثر است به خاطر اینکه باعث نرم شدن مدفوع شده و دفع آن را راحت می‌کند. باید بدانید که فیبرها نقش روان‌کننده و نرم‌کننده موثری دارند و باعث دفع راحت می‌شوند.

### هویج مفید برای پیشگیری از سرطان

از سال‌ها پیش اثر محافظتی بتاکاروتن در برابر تومورها شناخته شده است. از این گذشته وجود فیبرهای محلول در آب باعث توقف فعالیت ترکیباتی مانند مشتقات نیترات‌های دریافتی از مواد غذایی می‌شود. متأسفانه این ترکیبات باعث بروز سرطان‌های مختلف می‌شود. مصرف دو تا چهار وعده هویج در هفته برای کاهش 40 درصدی خطر ابتلا به سرطان ریه موثر است. توجه داشته باشید که مصرف هویج همچنین برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مثانه و سینه در خانم‌ها نیز موثر است.

### هویج بخورید تا سکنه نکنید

مصرف منظم هویج باعث کاهش 60 درصدی حملات قلبی عروقی می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این سبزی با کاهش اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد، از جداری عروق خونی محافظت کرده و آن‌ها را از آسیب دور می‌سازد. فیبرهای محلول در آب هویج نیز به نوبه‌ی خود باعث کاهش ورود قند و افزایش کلسترول خون می‌شود. حتماً می‌دانید که بالا رفتن چربی خون باعث مسدود شدن عروق و خدای نکرده سکنه می‌شود.

### هویج مناسب برای دیابتی‌ها

جذب قند توسط فیبرهای محلول در آب باعث کنترل افزایش ناگهانی قند خون در دیابتی‌ها می‌شود. البته توصیه می‌شود که این افراد از هویج خام استفاده کنند چون شاخص گلیسمی هویج پخته بالاتر از هویج خام است.

### هویج باعث تمیزی پوست می‌شود

آب هویج کبد را از شر رادیکال‌های آزاد خلاص می‌کند و باعث احیای سلول‌های آن می‌شود. زمانی که کبد تمیزتر و سالم‌تر باشد، توکسین‌های تجمع یافته در پوست نیز کمتر می‌شود. در نتیجه پوست با طراوت‌تر و شاداب‌تر می‌شود. می‌توانید علاوه بر مصرف آب هویج، از آن به عنوان لوسیون نیز استفاده کنید.

استفاده‌ی موضعی از آب هویج مانند یک ضدالتهاب طبیعی اثر می‌کند و باعث تسکین خارش و التهاب پوست می‌شود. هویج با احیای سلول‌های پوستی باعث التیام زخم‌های جزئی می‌شود. همچنین می‌توانید با هویج پخته ماسک تهیه کرده و روی پوستتان بگذارید. این ماسک با از بین بردن سلول‌های مرده‌ی سطحی و آبرسانی به پوست باعث خوش آب و رنگ شدن پوست می‌شود.

### هویج باعث رفع لکه‌های پوستی می‌شود

روغن گیاهی تهیه‌شده از هویج خواص بیشتری از آب هویج دارد. این روغن باعث تحریک جریان خون می‌شود و به این ترتیب باعث احیای اپیدرم پوست می‌شود. می‌توانید مقداری از این روغن را در روغن شاهدانه رقیق کرده و به پوستتان بزنید. این ترکیب باعث پوشاندن و کاهش لکه‌های قهوه‌ای روی پوست می‌شود.

### آیا می‌دانید؟

در ابتدا، در مشرق زمین هویج به رنگ‌های بلوطی، قرمز، بنفش یا زرد و در غرب به صورت سفید وجود داشت. در قرن هفدهم

میلادی بود که در هلند گونه‌های قرمز و سفید را ترکیب کرده و هویج‌های کنونی نارنجی رنگ را کشت کردند. البته گونه‌های بلوطی و قرمز رنگ هویج دو برابر بتاکاروتن بیشتری از انواع دیگر هویج‌ها دارند.

### هویج پخته یا خام؟ مسئله این است

هویج خام حاوی ویتامین C و مواد معدنی زیادی است. در عوض بتاکاروتن و قندهای موجود در هویج پخته زودتر از هویج خام جذب بدن می‌شود.

### چند نکته

\* غذاها و محصولات غذایی تهیه‌شده از هویج پخته‌شده باید تا 24 ساعت مصرف شوند. به خاطر اینکه نیترا‌ت‌های موجود در این سبزی در روند پخته شدن به ترکیبات سمی تبدیل می‌شود.

\* استفاده از روغن گیاهی هویج برای خانم‌های باردار، شیرده، کودکان و همچنین خانم‌هایی که سرطان سینه دارند توصیه نمی‌شود.

\* اگر به کرفس، رازیانه یا زیره حساسیت دارید بهتر است در مصرف هویج نیز احتیاط کنید.

آیا لازم است که در مصرف بتاکاروتن زیاده‌روی کنیم و یا مکمل مصرف کنیم؟

خیر. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف هویج باعث کاهش سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. محققان بر این باور هستند که مصرف بیش از اندازه‌ی این آنتی‌اکسیدان و یا مصرف مکمل آن تأثیر منفی روی بیماران مبتلا به سرطان ریه دارد. در حالت کلی توصیه می‌کنیم در مصرف هیچ ماده‌ی غذایی حتی سالم‌ترین و مفیدترین آن‌ها زیاده‌روی نکنید.