

برای رفع حس گرسنگی هویج بخورید

یک کارشناس تغذیه با تاکید بر اهمیت گنجاندن هویج در برنامه غذایی روزانه گفت: انرژی ناچیز، فیبر غذایی فراوان، بافت سفت و مزه شیرین این سبزی، سبب شده تا خوردن آن برای رفع حس گرسنگی در کسانی که رژیم کاهش وزن دارند، بسیار مناسب باشد.



یک کارشناس تغذیه با تاکید بر اهمیت گنجاندن هویج در برنامه غذایی روزانه گفت: انرژی ناچیز، فیبر غذایی فراوان، بافت سفت و مزه شیرین این سبزی، سبب شده تا خوردن آن برای رفع حس گرسنگی در کسانی که رژیم کاهش وزن دارند، بسیار مناسب باشد.

طاهره مهرآزما در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه هویج نوعی گیاه ریشه‌ای از خانواده جعفری است که برگ‌های سبز آن در سطح خاک و ریشه گوشتی و خوراکی آن در زیر خاک رشد می‌کند، گفت: سایر اعضای این خانواده را گیاهانی مانند رازیانه، شوید و کرفس تشکیل می‌دهد.

وی گفت: این سبزی، در سراسر سال در دسترس است، اما نوعی از آن را به نام زردک یا هویج ایرانی، می‌توان در فصل‌های پاییز و زمستان تهیه کرد. در هنگام خرید، هویج‌هایی که بافت سفت، سطح صاف، بدون ترک خوردگی و رنگ نارنجی تیره دارند، انتخاب کنید. هویج‌های سالم را بعد از شستن و ضدعفونی کردن، خشک کنید و در دستمال نخی بپیچید و داخل کیسه نایلونی تمیز، در یخچال نگه دارید.

مهرآزما با بیان اینکه هویج، گیاهی پر آب، کم انرژی و فاقد چربی است، گفت: این سبزی منبع سرشاری از کاروتنوئیدها بویژه بتاکاروتن است. رنگ زرد یا نارنجی این سبزی نیز، به خاطر وجود همین رنگدانه‌هاست. رنگدانه بتاکاروتن، در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. علاوه بر این هویج حاوی فیبر غذایی، ویتامین C و انواع مواد معدنی مثل پتاسیم است.

این کارشناس تغذیه هویج را خوراکی مغذی و مناسبی برای میان وعده کودکان و نوجوانان دانست و گفت: از این سبزی در کنار میوه و خوراکی‌های دیگر، در زمان مدرسه فرزندان‌تان استفاده کنید. هویج رنده کرده (به شکل فالوده)، خوراکی خوشمزه‌ای برای میان وعده منزل است. علاوه بر این‌ها، استفاده از این سبزی به شکل خام یا آب پز در انواع سالاد (سالاد کاهو و کلم، اولویه، ماکارونی)، باعث بهبود طعم، مزه و افزایش ارزش تغذیه‌ای آن‌ها می‌شود.

مهرآزما یادآور شد: آب هویج نوشیدنی مغذی و خوشمزه‌ای برای همه گروه‌های سنی است. در فصول سرد سال، از این نوشیدنی به طور مداوم استفاده کنید. برای جذب بهتر بتا کاروتن این نوشیدنی، مقداری شیر به آب هویج بیفزائید. آب هویج و بستنی نیز نوشیدنی مقوی و مناسبی برای فصل تابستان است.

وی گفت: با افزودن هویج رنده کرده به بسیاری از غذاها مثل ماکارونی، استانبولی پلو، لوبیاپلو، کتلت، کوکو، سوپ، آش، خوراک حبوبات می‌توان میزان ویتامین A را در آن‌ها افزایش داد. از هویج آب پز یا تفت داده در کنار بسیاری از غذاها، برای تزئین بشقاب غذا و بالا بردن کیفیت غذایی آن‌ها استفاده کنید. پخت هویج در کمی روغن، باعث جذب بهتر بتاکاروتن آن می‌شود.

این کارشناس تغذیه با تاکید بر اهمیت استفاده از این سبزی در رژیم غذایی کاهش وزن، گفت: انرژی ناچیز، فیبر غذایی فراوان، بافت سفت و مزه شیرین این سبزی، سبب شده تا خوردن آن برای رفع حس گرسنگی در کسانی که رژیم کاهش وزن دارند، بسیار مناسب باشد.

مهرآزما یادآور شد: با استفاده مرتب از هویج یا آب هویج، مقدار فراوانی بتاکاروتن وارد بدن ما می‌شود. این ترکیب، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و از بدن ما در برابر بیماری‌های گوناگون مثل انواع سرطان و بیماری‌های قلب و عروق حفاظت می‌کند.

همچنین، در تامین سلامت و پیشگیری از چین و چروک پوست هم موثر است.

وی گفت: بتاکاروتن فراوان موجود در هویج، در کبد انسان به ویتامین A تبدیل می‌شود. دریافت کافی این ویتامین، در پیشگیری از شب کوری و تامین سلامت بینایی بسیار ضروری است. همچنین ویتامین A به حفاظت از ریه‌ها بویژه در افراد سیگاری و در کسانی که در شهرهای شلوغ با آلودگی هوا زندگی می‌کنند، کمک می‌کند.

مهرآزما در پایان یادآور شد: بتاکاروتن فراوان موجود در هویج با اتصال به آهن در روده، آن را در حالت محلول نگه می‌دارد و به جذب بهتر آن از مواد غذایی کمک می‌کند. بنابراین، با دریافت بیشتر بتاکاروتن، جذب آهن بهتر می‌شود.