

هویج کلسترول بد را کاهش می‌دهد

مزایای هویج بسیار هستند از جمله برای دستگاه گوارش و سلامت پوست مفید است و ضد کلسترول بد است.



مزایای هویج بسیار هستند از جمله برای دستگاه گوارش و سلامت پوست مفید است و ضد کلسترول بد است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، سایت سلامت و تندرستی در مقاله‌ای نوشت: همانطور که می‌دانیم مزایای هویج بی‌شمار است از جمله برای دستگاه گوارش و سلامت پوست مفید است، همچنین ضد کلسترول بد است.

سبزیجات غنی از پتاسیم، آهن، فیبر (حدود 2.6 گرم/100 گرم) و کالری (36 کیلوکالری/100 گرم) است. همچنین می‌توان به محتویات بتاکاروتن (10 میلی‌گرم/100 گرم) اشاره کرد؛ در صورتی که خام خورده شود باعث فعال شدن روده می‌شود و پخته آن اسهال و استفراغ را کند می‌کند.

هویج برای بینایی مفید است، بتاکاروتن آن باعث تولید ملانین می‌شود و خوردن یک یا دو هویج در روز باعث کاهش کلسترول بد می‌شود.

هویج باید رنگ روشن داشته باشد و سفت باشد، سعی کنید بیش از یک هفته هویج را در یخچال نگه ندارید؛ در موقع پخت هویج برای اینکه طعم خوبی داشته باشد بهتر است کمی جعفری تازه، دانه زیره سیاه، زردچوبه و فلفل قرمز شیرین و یک قاشق مرباخوری دارچین یا کاری به آن اضافه کنید؛ در صورتی که غذاهای شیرین دوست دارید می‌توانید هویج را با کمی آب لیمو، شکر و آب بپزید.