

## هویج برای مقابله با سرماخوردگی و آنفلوانزا

هویج به بهبود وضعیت پوست و سلامت چشم ها کمک زیادی می کند. اما یکی از خواص کمتر شناخته شده ی آن تأثیرش روی پیشگیری و تسکین مشکلات سیستم تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی و آنفلوانزا است.



هویج به بهبود وضعیت پوست و سلامت چشم ها کمک زیادی می کند. اما یکی از خواص کمتر شناخته شده ی آن تأثیرش روی پیشگیری و تسکین مشکلات سیستم تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی و آنفلوانزا است.

هویج یکی از سبزیجات پرطرفدار در سرتاسر جهان است که به صورت گسترده ای کشت می شود. خوشبختانه سالیان سال هست که این سبزی نارنجی پوش پای ثابت برنامه ی غذایی انسان ها است. هویج در ترکیب انواع غذاها استفاده می شود. این سبزی ارزش غذایی بالایی دارد و به بهبود وضعیت پوست و سلامت چشم ها کمک زیادی می کند. اما یکی از خواص کمتر شناخته شده ی هویج تأثیر آن روی پیشگیری و تسکین مشکلات سیستم تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی و آنفلوانزا است. این خاصیت هویج به میزان ویتامین C و ویتامین B بالای آن مربوط می شود که به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با میکروارگانیزم های بیماری زا کمک می کنند. در این مطلب این خاصیت ویژه ی هویج را بررسی می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

### هویج: بدرود سرماخوردگی

هویج دارای خواص درمانی فوق العاده است که نباید از آن ها غافل بود. آب هویج نیز یکی از نوشیدنی های پرطرفدار در سرتاسر جهان و به خصوص ایران است. ترکیب این سبزی نارنجی پوش پرخاصیت با عسل و لیموترش از آن یک معجون درمانگر برای مقابله با بیماری های دستگاه تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، سرفه و گلودرد می سازد.

هویج سرشار از ویتامین A است اما نباید از میزان بالای ویتامین C و ویتامین های گروه B موجود در آن غافل ماند. علاوه بر این ها هویج را منبع خوب کلسیم، آهن، پتاسیم، سدیم و فسفر می دانند. میزان بالای آنتی اکسیدان های موجود در این سبزی پرخاصیت به مقابله با فعالیت رادیکال های آزاد (مولکول های آسیب رسان به سلول های بدن) کمک زیادی می کند در نتیجه بیماری های دژنراتیو و مزمنی مانند سرطان ها و همچنین پیری زود هنگام پوست از شما دور می ماند. نکته ی جالب توجه این است که ترکیب آب هویج، پرتقال و آب جعفری به کاهش وزن کمک می کند.

شربت هویج مخصوص برای روزهای سردی از مزیت های اصلی شربت هویج مخصوص سرماخوردگی ترکیبات آن است که موادی ارزان قیمت و در دسترس محسوب می شوند. بنابراین شما می توانید به راحتی آن ها را تهیه کرده و این شربت مفید را تهیه کنید. شما با مصرف این شربت خوشمزه و مفید بدون دریافت داروهای تلخ و بدمزه و قرار گرفتن در معرض عوارض جانبی آن ها می توانید با علائم بیماری های فصل سرما مقابله کنید.

ترکیبات لازم برای تهیه ی شربت هویج مخصوص روزهای سرد

هویج 2 عدد

لیموترش نصف یک عدد

عسل نصف فنجان

روش تهیه

شما به یک عدد ظرف شیشه ای تمیز نیز نیاز دارید. برای تهیه ی این نوشیدنی ابتدا هویج ها را شسته و حلقه حلقه کنید و داخل ظرف شیشه ای تان بریزید. آب نصف لیموترش را گرفته و به همراه عسل روی هویج ها بریزید. می توانید میزان عسل را بسته به میزان هویج تان بیشتر کنید. در ظرف را ببندید و اجازه دهید شربت هویج تان به مدت حداقل 24 ساعت آماده شود. سپس می توانید از آن استفاده کنید.

روش مصرف

می توانید روزانه دو قاشق کوچک از این شربت خانگی و مفید میل کنید. اگر تصوری کنید شربتتان غلیظ شده و شیرینی آن دلتان را می زند می توانید آن را در نصف فنجان آب ولرم رقیق کرده و نوش جان کنید.

خواص دیگر این شربت پرخاصیت

شربت خانگی هویج علاوه بر اینکه برای درمان آنفلوانزا و سرماخوردگی مفید است اثرات دیگری نیز دارد که شما را قانع خواهد کرد تا دست به کار شده و این ترکیب مفید را تهیه کنید. این شربت به حفظ مینای دندان ها کمک و از پوسیدگی دندان ها پیشگیری می کند.

شربت هویج به دلیل دارا بودن فیبر زیاد شما را از یبوست در امان نگه می دارد. این شربت همچنین برای تسکین بیماری های گوارشی مانند اسید بالای معده، ریفلاکس معده و ورم معده مفید است. باید بدانید که شربت هویجی که تهیه می کنید حاوی

خواص ضدالتهابی است و می توانید از آن به عنوان درمان مکمل دردهای مفصلی، دردهای استخوانی و عضلانی استفاده کنید. شما با تهیه ی شربت هویج خانگی تان به یک داروی انرژی زای طبیعی دسترسی خواهید داشت چون این شربت حاوی میزان قابل توجهی پیتاسیم، فسفر و انواع ویتامین ها است. بتاکاروتن و دیگر آنتی اکسیدان های موجود در آن به احیای سلولی و بهبود وضعیت پوست، موها و ناخن ها کمک می کنند. مصرف منظم این شربت خانگی به تقویت قوه ی بینایی و پیشگیری از کوری و مشکلات چشمی نیز کمک می کند.

شربت هویج تا حدودی خاصیت سنگ شکنی دارد و به بهبود عملکرد دستگاه ادراری کمک می کند. شما می توانید برای کاهش دردهای جزئی روزمره به این شربت اعتماد کنید.

موارد منع مصرف درست است که گفته می شود داروهای خانگی و گیاهی فاقد عوارض جانبی هستند اما این بدین معنی نیست که هر کسی با هر شرایطی می تواند از داروهای گیاهی و خانگی استفاده کند. توجه داشته باشید که شربت هویج اشاره شده به دلیل دارا بودن عسل زیاد برای افرادی که قند خون بالایی دارند و دیابتی ها توصیه نمی شود. عسل شاخص گلیسمی بالایی دارد و مصرف زیاد و افراطی آن برای این افراد توصیه نمی شود. همچنین مصرف این شربت برای افرادی که تحت درمان با داروهای دیورتیک (ادرارآور) هستند توصیه نمی شود چون تأثیر مشابه دارد و امکان دارد که تأثیر عکس ایجاد کند.

بتاکاروتن موجود در هویج جزو آنتی اکسیدان های شناخته شده و پرخاصیت است اما در هر حال مصرف زیاد و افراطی آن توصیه نمی شود. درست است که هنوز به طور دقیق اثبات نشده است اما این تصور وجود دارد که مصرف زیاد این آنتی اکسیدان می تواند باعث سنگین شدن ارگان هایی شود که مسئول سنتز ویتامین A هستند.