

آب هویج با زنجبیل و زردچوبه؛ ترکیب سلامتی

هویج نه تنها بخش مهمی از نیاز بدن به پتاسیم و ویتامین «ث» را فراهم می‌کند، بلکه از نظر پروویتامین «آ» نیز بسیار غنی است. آب هویج کالری و کربوهیدرات کمی دارد در حالی که حاوی مواد مغذی متنوعی است. آب هویج همچنین رنگدانه‌های کاروتنوئیدی لوتئین و زآگزانتین را در اختیار ما قرار می‌دهد که به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی در بدن عمل می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که با مولکول‌های ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند.

کاروتنوئید اصلی موجود در آب هویج بتا کاروتن محسوب می‌شود که مسئول رنگ نارنجی هویج است. بدن این کاروتنوئید را به آنتی‌اکسیدان ویتامین «آ» تبدیل می‌کند.

مهم‌ترین مزایای مصرف منظم هویج در قالب آب هویج و یا اسموتی خوشمزه هویج

تقویت سلامت چشم

آب هویج حاوی مقادیر بالایی از مواد مغذی است که برای چشم مفید هستند.

ویتامین «آ» موجود در هویج برای سلامت چشم مفید است. چندین مطالعه مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی «پروویتامین آ» را با کاهش خطر نابینایی و بیماری‌های چشمی مرتبط با افزایش سن در ارتباط می‌دانند.

تقویت سیستم ایمنی

آب هویج دارای ظرفیت لازم برای تقویت دستگاه ایمنی بدن است. هر دو ویتامین «آ» و «ث» موجود در آب هویج به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل و از سلول‌های ایمنی در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

از طرفی دیگر این آب میوه یک منبع غنی از ویتامین B6 است. ویتامین B6 نه تنها برای یک پاسخ ایمنی مطلوب ضروری است، بلکه ارتباط کمبود آن با ضعف ایمنی نیز به اثبات رسیده است.

بهبود کنترل قند خون

نوشیدن مقدار کمی آب هویج می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند. به طور خاص، مطالعات روی موش‌های مبتلا به [دیابت نوع ۲](#) نشان می‌دهد که آب هویج تخمیر شده قند خون را کاهش می‌دهد و سایر نشانه‌های مرتبط را بهبود می‌بخشد. این موضوع بدین دلیل است که آب هویج حاوی پروبیوتیک‌هایی است که بر باکتری‌های روده‌ای در ارتباط با دیابت تأثیر می‌گذارند.

از آب هویج یک بمب سلامت بسازیم:

زنجبیل: این گیاه تسکین دهنده معده، تقویت کننده دستگاه ایمنی، ضد عفونت و ضد التهاب است.

زردچوبه: این گیاه هم ضد التهاب، غنی از آنتی اکسیدان، کمک به مبارزه با رادیکال‌های آزاد، کاهنده کلسترول است.



برای شخص سازی طعم نوشیدنی می‌توان به میوه‌های زیر توجه داشت که البته باید فواید سلامت آن‌ها را نیز برای نوشیدنی هویج در نظر داشته باشیم:

موز: کمک کننده به هضم، سرشار از پتاسیم، کاهنده فشار خون، حاوی کربوهیدرات‌های سالم با طعمی شبیه آب نبات.

آناناس: سرشار از ویتامین C، ضد التهاب، کمک کننده به هضم، غنی از [ترکیبات آنتی اکسیدانی](#)، بالا برنده انرژی، آب نبات طبیعی.

لیمو: حاوی ویتامین C، غنی از آنتی اکسیدان، آنتی بیوتیک طبیعی، روشن کننده پوست، طعمی شبیه تابستان.

طرز تهیه نوشیدنی (اسموتی) هویج

▪ یک موز رسیده بزرگ (قبلاً پوست کنده، برش داده و منجمد

شده). از موز بیشتر برای تهیه یک اسموتی شیرین‌تر استفاده
میشود

- یک فنجان آناناس منجمد یا تازه (اختیاری برای طعم)
- ۱/۲ قاشق غذاخوری زنجبیل تازه (پوست کنده)
- ۱/۴ قاشق چایخوری زردچوبه (یا دارچین)
- ۱/۲ فنجان آب هویج
- یک قاشق غذاخوری آب لیمو (اختیاری برای طعم)
- یک فنجان شیر بادام شیرین نشده (اختیاری)