

هویج یکی از مهمترین و مفیدترین سبزی ها برای بدن است

1 تیر 1402

هویج دارای ۸۷٪ آب، ۱/۵ مواد ازته، ۰/۰۲٪ چربی، ۸٪ مواد گلوسیدی، حدود ۱/۵٪ سلولز و مقدری ماده رنگی کاروتن (ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامینهای A,B,C,D,E است و طبع گرم و تر دارد.

خواص هویج

خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماریهای عفونی بالا میبرد. مصرف هویج در برطرف کردن بیماریها مانند آب آوردن انساج بدن، عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفههای مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسایی دارد. اگر بخواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید. اگر میخواهید چاق شوید به عنوان صبحانه باید آب هویج بخورید. هویج و ییاز را با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید داروی موثری برای درمان بیماریهای عصبی، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست است. خوردن هویج برای بیماریهای بواسیر موثر است. برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا هویج اثر معجزه آسایی دارد. برای تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و رودهها هویج داروی موثری است.

هویج اعمال رودهها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند بنابراین آنهایی که گوشت زیاد مصرف می کنند حتما باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند. برای برطرف کردن اسهال بچهها بهترین دارو سوپ هویج است. برای این منظور باید ۵۰۰ گرم هویج را رنده کرده و آنرا در یک لیتر آب بجوشانید تا آنکه هویج کاملاً پخته و نرم شود سپس آنرا در آسیاب برقی ریخته تا آنکه بصورت شربت در آید بعد بآن آ اضافه کرده تا آنکه حجم آن یک لیتر شود. برای بچههایی که معده حساس دارند سوپ هویج بهترین دارو است، بدین ترتیب که می توان یک یا دو بار در روز بجای شیر به بچه سوپ هویج داد حتی برای بچههایی که کمتر از سه ماه دارند می توان بطور متناوب سوپ هویج به طفل داد یعنی یک وعده شیر و یک وعده سوپ هویج و بعد از سه ماهگی این روش تبدیل به یک وعده سوپ و دو وعده شیر می شود.

اگر آسم یا گرفتگی صدا درید آب هویج بخورید.

هویج بازکننده ی گرفتگی ها و انسداد کبد است.

هویج ملین است قبل از غذا دو عدد هویج آب پز میل شود.

هویج مقوی معده است بهتر است همراه برنج هویج هم پخته شود به شرط آن که برنج صافی نباشد.

تقویت کننده نیروی جنسی و زیادکننده اسپرم است.

هویج به هضم غذا کمک می کند.

هویج کاهش دهنده انواع سرطان می باشد مخصوصاً سرطانهای ریه، لوزالمعده.

کسانی که معتاد به سیگار هستند خوردن هویج را فراموش نکنند.

هویج خام باعث کاهش کلسترول خون می شود به شرط آن که با صبحانه حداقل ۲۰۰ گرم هویج میل نمایید.

خوردن هویج پخته موجب کاهش ابتلا به سرطان کولن می‌شود.
برای درمان سوختگی هویج رنده شده را داخل یک پارچه به صورت کمپرس در محل بگذارید از این روش برای درمان سودا، کورک و اگزما می‌توان استفاده کرد.



برای تقویت و رشد بدن و درمان نرمی استخوان بچه‌ها هویج رنده شده با لیموترش بدهید.
اشخاصی که عصبانی هستند یا پیرانی که دچار ضعف و ناتوانی شده‌اند هویج میل کنند پخته آن بهتر است.
خوردن هویج باعث تقویت قوه بینایی و درخشندگی چشم‌ها می‌گردد.
خوردن هویج برای کسانی که مبتلا به بیماری قند هستند مفید می‌باشد.
کسانی که فشار خون دارند خوردن هویج را فراموش نکنند.
هویج بازکننده رگ‌ها است.
خوردن هویج با شیر و کمی عسل برای درمان ترشحات مجاری تنفسی مفید است.
خوردن آب هویج باعث می‌شود که زخم زود خوب شود.
کسانی که بدبین و سوءظن نسبت به دیگران دارند هویج را در برنامه غذایی خود قرار دهند تا از رشد این بیماری نجات یابند.
همچنین هویج نگرانی‌های بی‌مورد و بی‌اساس را برطرف می‌کند.