

تأثیر بی‌نظیر این ویتامین در سلامت استخوان و

پوست

29 مهر 1403

هویج چه خام باشد چه پخته، سرشار از مواد مغذی است که به مبارزه با التهاب کمک می‌کند.

هویج مملو از بتاکاروتن است و بدن برای تشکیل ویتامین A از آن استفاده می‌کند.

ویتامین A در حفظ سلامت استخوان و سلامت پوست، به خصوص با افزایش سن، نقش مؤثری دارد.

هویج می‌تواند التهاب و استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.