

# مهم ترین خواص خوردن هویج قبل از خواب

هویج یکی از سبزیجاتی است که نه تنها طعم خوبی دارد بلکه با توجه به فواید متعددی که دارد، در سراسر جهان بسیار محبوب است. از جمله زمانهایی که مصرف هویج میتواند بسیار سودمند باشد، قبل از خواب است.

## مصرف هویج قبل از خواب چه فوایدی دارد؟

- بهبود توانایی دید در شب
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کاهش التهابات مزمن
- کاهش وزن و لاغری
- تراکم استخوان و سلامت دندانها
- تنظیم چرخه خواب و بیداری
- کاهش احتمال ابتلا به انواع سرطان
- مبارزه و نابودی رادیکالهای آزاد

هویج نه تنها دارای ویتامینها و مواد معدنی است بلکه خواص ضدالتهابی نیز دارد. مصرف مداوم این میوه میتواند در کاهش التهابات مزمن و پیشگیری از بیماریهایی چون اختلالات قلبی-عروقی تاثیر مثبتی داشته باشد.