

۹ مزیت شگفت انگیز برای مصرف روزانه هویج

هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین‌های متعدد یکی از مهم‌ترین و مفیدترین سبزیجات برای بدن است که کارشناسان مصرف روزانه آن را توصیه می‌کنند.

هویج علاوه بر اینکه خوشمزه و دلچسب است برای سالاد و آبمیوه و سوپ نیز همیشه به کار می‌آید و برای سلامتی کلی بدن و پوست و چشم و دستگاه گوارش و دندان‌ها کاربرد دارد. هویج با طعم کمی شیرین سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، فیبر، کربوهیدرات‌ها، پتاسیم، کلسیم و آهن است. کارشناسان به دلیل خواص بیشمار هویج توصیه می‌کنند، افراد آن را به عنوان سالاد بخورند یا از آن در دسرهایی مانند حلوا و کیک استفاده کنند. ضمن اینکه هویج خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و افراد با مصرف روزانه آن و گنجاندن هویج در رژیم غذایی خود می‌توانند نگرانی ناشی از دریافت دز روزانه آنتی اکسیدان را برطرف کنند. تحقیقات متعددی نشان داده، مصرف هویج در بهبود بینایی، پیشگیری از سرطان، بیماری‌های قلبی و سیستم ایمنی بدن نقش دارد؛ ضمن اینکه اگر دیابت دارید، قطعاً نباید این صیفی‌جات را از رژیم غذایی زمستانی خود حذف کنید که می‌تواند سطح گلوکز خون شما را کنترل کند.

هویج با فواید بیشمار یکی از بهترین غذاهایی است که در فصل زمستان می‌توان از آن استفاده کرد؛ گاریما گویال، متخصص تغذیه می‌گوید: «این سبزی ریشه‌ای همه کاره باید در صدر فهرست مواد غذایی شما قرار گیرد»؛ در این گزارش به برخی از خواص هویج می‌پردازیم:

* انواع هویج:

هویج انواع متفاوتی دارد و در رنگ‌های نارنجی، سفید، زرد، بنفش و قرمز یافت می‌شود. هویج نارنجی رایج‌ترین نوع این ریشه مغذی محسوب می‌شود و رنگ نارنجی و جذاب هویج به دلیل وجود ماده‌ای به نام بتاکاروتن در آن است.

* ترکیبات شیمیایی:

هویج دارای ۸۷ درصد آب، ۱/۵ مواد ازته، ۰/۰۲ درصد چربی، ۸

درصد مواد گلوکسیدی ، حدود ۱/۵ درصد سلولز و مقدری ماده رنگی کاروتن (ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامین های A,B,C,D,E است.

۱. سلامت چشم

مصرف هویج به تضمین سلامت چشم کمک می‌کند. این به دلیل وجود بتاکاروتن، یک ترکیب فعال ویتامین A است. علاوه بر این، کاروتنوئیدهای لوتئین و زآگزانتین نیز به ارتقای سلامت چشم و جلوگیری از بیماری‌های دژنراتیو مانند آب مروارید و کاهش بینایی کمک می‌کنند.

۲. کاهش وزن

هویج کالری کمی دارد و حاوی مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که به تقویت سیری کمک می‌کند. بنابراین، وقتی هویج می‌خورید، در مقایسه با سایر غذاهای کم فیبر، در واقع سریع‌تر احساس سیری می‌کنید. می‌توان آن را یک میان وعده عالی برای گرسنگی اواخر شب نیز در نظر گرفت.

۳. سلامت روده

محتوای بالای فیبر موجود در هویج به هضم غذا کمک و سلامت روده کمک می‌کند. هویج حاوی فیبر محلول و نامحلول است که میکرو فلور مفید روده را تضمین می‌کند و در نتیجه از شرایطی مانند یبوست جلوگیری می‌کند.

۴. مصونیت

محتوای بالای ویتامین A یک سیستم ایمنی سالم را تضمین می‌کند. هویج همچنین حاوی مقداری ویتامین C است که به دلیل خواص پیشگیری از بیماری شناخته شده است. آنتی اکسیدان‌های موجود نه تنها کنترل رادیکال‌های آزاد را تضمین می‌کنند، بلکه به تقویت ایمنی بدن شما نیز کمک می‌کنند.

۵. کنترل قند خون

هویج، اگرچه در دسته غذاهای با شاخص گلیسمی متوسط تا بالا (GI) قرار می‌گیرد، اما به طور شگفت انگیزی بار گلیسمی پایینی دارد، یعنی مقدار کربوهیدرات در هر گرم غذا؛ از این رو، آنها را به

انتخاب غذایی عالی برای بیماران دیابتی و کسانی که مراقب مصرف کربوهیدرات خود هستند تبدیل می‌کند.

۶. خواص آنتی اکسیدانی

هویج سرشار از دو آنتی اکسیدان اصلی کاروتنوئیدها و آنتوسیانین‌ها است. این خواص آنتی اکسیدانی هویج نه تنها از بیماری‌های جدی مانند سرطان محافظت می‌کند، بلکه برای قلب ما نیز مفید است.

۷. خواص کاهش دهنده کلسترول

فیبر محلول موجود در هویج علاوه بر تامین سلامت بهتر روده، به کاهش سطح کلسترول، به ویژه کلسترول LDL در خون نیز کمک می‌کند. از آنجایی که سطح کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی دست به دست هم می‌دهند، مصرف منظم هویج به افراد مبتلا به مشکلات قلبی عروقی توصیه می‌شود.

۸. پوست و موی سالم

مصرف هویج به لطف خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی این غذای فوق العاده می‌تواند پوستی سالم و درخشان و موهای زیبا به شما بدهد. هویج همچنین حاوی ویتامین E است که به دلیل خواص ضد پیری شناخته شده که هم برای مو و هم برای پوست مفید است.

۹. افزایش سوخت و ساز

آب هویج حاوی فسفر است که نرخ سوخت و ساز در بدن را افزایش می‌دهد، احساس درد پس از انجام ورزش را کاهش می‌دهد و از استفاده بهینه انرژی در بدن اطمینان حاصل می‌کند. همچنین، آب هویج سرشار از ویتامین ب-کمپلکس است که به شکستن پروتئین، گلوکز و چربی کمک می‌کند، سوخت و ساز را افزایش می‌دهد و در عضله سازی نقش دارد و بر همین اساس، به کاهش وزن کمک می‌کند.

منابع:

hindustantimes.com/lifestyle/health/8-amazing-benefits-of-adding-carrots-to-your-daily-

diet-101643699758403.html

/newslogic.in/lifestyle-news/8-amazing-benefits-of-adding-carrots-to-your-daily-diet-health

insider.com/benefits-of-carrots

