

البيك أفضل فوائد الجزر الصحية ولماذا يجب تناوله بانتظام!

تشير الدلائل إلى أن تناول المزيد من الفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة ، مثل الجزر ، يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية. الجزر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف لذلك فهو مليء بالفوائد الصحية.

فيما يلي بعض من منافع الجزر للصحة:

• مكافحة السرطان

ثبت أن مجموعة متنوعة من الكاروتينات الغذائية لها تأثيرات مضادة للسرطان ، نظرًا لقوتها المضادة للأكسدة في تقليل الجذور الحرة في الجسم. لقد وجدت الدراسات صلة محتملة بين النظم الغذائية الغنية بالكاروتينويدات وانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستاتا ، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة لتأكيد ما إذا كانت العلاقة سببية أم لا.



• منع سرطان الرئة

يحتوي الجزر على بيتا كاروتين، وخلصت الدراسات السابقة إلى أن مكملات بيتا كاروتين قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة . وجد تحليل تلوي نشر في عام 2008 أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من مجموعة متنوعة من الكاروتينات كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان الرئة بنسبة 21 في المائة ، بعد ضبطهم للتدخين ، مقارنة بأولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

نفس النمط لم يكن صحيحًا بالنسبة لأي كاروتينويد فردي ، مثل بيتا كاروتينويد. بين المدخنين ، مكملات بيتا كاروتين قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة.

• يؤخر السرطان القولوني المستقيمي

استهلاك أكثر للبيتا كاروتين قد يقلل من خطر من سرطان القولون ، وفقا للباحثين الذين درسوا 893 شخص في اليابان.

• يكافح سرطان الدم

وجدت دراسة أجريت عام 2011 أن مستخلص عصير الجزر يمكن أن يقتل خلايا سرطان الدم ويمنع تقدمها.



▪ يحسن الرؤية

هل يمكن أن تساعدك الجزر في الرؤية بشكل أفضل في الظلام؟ بطريقة ما ، نعم. يحتوي الجزر على فيتامين (أ). قد يؤدي نقص فيتامين (أ) إلى جفاف الفم ، وهو مرض تصيب العين التدريجي يمكن أن يضر بالرؤية الطبيعية ويؤدي إلى العمى الليلي ، أو عدم القدرة على الرؤية في الإضاءة الخافتة أو الظلام.

وفقًا للمعاهد الوطنية للصحة (NIH) ، يعتبر نقص فيتامين أ أحد الأسباب الرئيسية للوقاية من العمى عند الأطفال. يعتبر نقص فيتامين أ نادرًا في الولايات المتحدة (الولايات المتحدة) ، لكن تناول الجزر يساهم في تناول فيتامين أ ويساعد على منع حدوث نقص. لذا ، بطريقة ما ، الجزر يساعدك على الرؤية في الظلام.

ومع ذلك ، من غير المرجح أن يتعرض معظم الأشخاص لأي تغييرات إيجابية مهمة في رؤيتهم من تناول الجزر ، ما لم يكن لديهم بالفعل نقص في فيتامين أ.

▪ السيطرة على مرض السكري

المواد المضادة للاكسدة والمواد الكيميائية النباتية في الجزر قد تساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم. حول ربع من الكربوهيدرات في الجزر هو السكر، ولكن كمية الكربوهيدرات في الجزر صغير نسبيًا. وفقا لهارفارد هيلث ، مؤشر نسبة السكر في الدم من الجزر هو 39 ، وهذا يعني أن تأثير على نسبة السكر في الدم منخفضة إلى حد ما.

▪ يسيطر على ضغط الدم

تحتوي نصف كوب من الجزر المفروم على 1.8 جرام (ز) من الألياف و 205 ملليغرام (ملغ) من البوتاسيوم. قبل سن 50 عامًا ، يحتاج الرجال إلى 38 جرامًا من الألياف يوميًا ، والنساء بحاجة إلى 25 جم. بعد هذا العمر ، تحتاج النساء إلى 21 جرام في اليوم ، والرجال يحتاجون إلى 30 جرام. تمنح السلطات الصحية الناس بعدم استهلاك أكثر من 2300 ملغ من الصوديوم يوميًا. المدخول الموصى به من البوتاسيوم هو 4700 ملغ.

جمعية القلب الأمريكية (AHA) يوصي يستهلك حمية غنية بالألياف وزيادة البوتاسيوم في حين أن الحد من تناول الصوديوم للوقاية من ارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب . توفر الجزر توازنًا جيدًا بين هذه العناصر الغذائية.

▪ يقوّي وظيفة المناعة

يحتوي الجزر على فيتامين C ، وهو مضاد للأكسدة. هذا يساعد على تعزيز الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض. يمكن أن يساعد فيتامين C في تقليل شدة البرد وطول المدة التي يدوم فيها.



إقرأ المزيد:

[هذه هي فوائد التوت البري التي تجهلها!](#)

[أفضل الطرق لحرق الدهون بسرعة](#)

[أفضل فوائد الخس للبشرة والشعر والصحة](#)