

## فوائد عصير الجزر على الريق



الخميس 5 مايو 2016 11:05 م

يعد الجزر أحد المصادر الهامة الغنية بفيتامين أ و التي توجد بداخله في هيئة كاروتين [] يمتلك فيتامين أ العديد من الفوائد الصحية للجسم حيث يعزز من صحة الجلد و الرؤية و العظام, لذا بدلاً ما تناول الحبوب و الأدوية لعلاج حب الشباب لما لا تستبدله بتناول كوب من عصير الجزر الطازج و الحصول علي جملة من الفوائد الصحية []

ويحتوي عصير الجزر ايضاً على الكثير من المضادات للأكسدة كالببتا كاروتين وفيتامين A و C و Hg الذي يساعد على نمو العين والجلد ويحتوي أيضاً على الأملاح المعدنية كالفسفور والكالسيوم واليوتاسيوم والحديد, ويستخدم عصير الجزر في الحساء والشراب []

فوائد عصير الجزر على الريق

- في التنحيف: إن تناول الجزر على الريق الى جانب غذاء متكامل يساعد على تخسيس الجسم ويفضل أيضاً خلطه مع بعض العصائر الأخرى كعصير الليمون أو الشمندر أو السبانخ [] ويجب عدم تناوله بكثرة أثناء النهار لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكر []

- عند الأطفال: إذا تم تناول عصير الجزر عند الصباح مع الحليب عند الأطفال الرضع يمنحهم الكثير من الفيتامين A لأنه المصدر الأفضل لهذا الفيتامين []

- في حال الإمساك: يحتوي عصير الجزر على الكثير من الزيوت المليئة للأغشية المخاطية ويساعد بدوره على إكمال عملية الهضم بشكل سلس كما وأنه يحتوي على البيتاكاروتين المضاد للأكسدة ما يجعل البراز أكثر ليونة لذلك ينصح بتناول كوب في الصباح لكل الأشخاص الذين يعانون من الإمساك الصباحي []

- النظر: لكثرة ما يحتوي الجزر على فيتامينات ومعادن يعتبر من المأكولات الأكثر إفادة للعين لأن الفيتامين A والبيتاكاروتين يزداد تركيزاً بنسبة عشرة مرات حين يتحول هذا الأخير الى عصير من تناوله بشكل الصلب []

وننصح ايضاً المرأة الحامل بأن تشرب عصير الجزر على الريق ما ينفعها كثيراً والجنين ايضاً []