

فوائد الجزر - فوائد الجزر الطبية. [1]

يوجد لثمرة الجزر وعصير الجزر فوائد طبية مثيرة للاهتمام ويعتبر الجزر غني بالالياف الغذائية ، والمعادن (وخاصة السيلنيوم) ، والدهون القابلة للذوبان في الكاروتين ، الوضع المتقدم ل retinol (فيتامين أ). وتحتوي الجزر على ما يصل إلى ستة في المائة من السكر. النكهة المتميزة هي ناتجة عن بعض الزيوت الإيثيرية. 100 غرام من الجزر الصالحة للأكل تحتوي على ما معدله 6 ملغرام من الكاروتين .

يحتوى الجزر على:

- فيتامين أ
- مادة الكاروتين
- نسبة عالية من الكربوهيدرات التي تتكون بصورة أساسية من (السكروز والجلوكوز والفركتوز بالإضافة إلى السيليلوز والليجينتين والمواد البكتينية الأخرى)
- غني بالمواد البروتينيه والأحماض الأمينية
- يحتوي على كمية كبيرة من الأملاح القلوية التأثير كأملاح البوتاسيوم وفيه كمية قليلة من أملاح الصوديوم والكالسيوم والبورون واليود وغيرها
- ويحتوي على فيتامينات كثيرة أهمها : أ- ب - ب2 - ب6 ج و - د
- يتميز بنسبة عالية من فيتامين PP الذي يندر أن يوجد في غيره من الخضروات.

فيما يلي أهم فوائد الجزر الطبية:

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

- الجزر له خواص المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تظهر في الأمعاء.
- يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية وفي شفاء قرحة المعدة.
- يساعد في حماية الجلد من الآثار المؤذية لأشعة الشمس وتمكنه من استعادة عافيته بسرعة.
- يمكن استخدامه طعاماً ودواءً في علاج التهابات الكلى.
- يحتوي الجزر على هرمون نافع جداً في علاج أعراض السكري.
- يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص.
- يساعد على الشفاء من السعال ونزلات البرد.
- مقوٍ جيد للمناعة الطبيعية
- يحفظ جدران أجهزه الهضم ويضمده
- منبه لحرقان المعدة
- يزيد إفراز الصفراء
- مدر للبول

فوائد عصيره

- يطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرص.
- علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل.

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

- ثبت أن إمتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامينA

العلاج بالجزر

- يشفي بنجاح من المرض الأسيتونيمي (وهو زيادة نسبة الأسيتون في الدم)
- مفيد في حالات فقر الدم والضغط المرتفع
- يوقف النزيف

فوائده في التجميل

يعتبر الجزر من وسائل التجميل الأساسية ، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين « أ ».. هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد. أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة منتظمة له أثر واضح كمضاد لبُقع وشوائب البشرة ، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة

الجزر والكاروتين

من أهم المواد التي يتميز بها الجزر مادة الكاروتين التي يعزى إليه اللون البرتقالي ولهذه المادة فوائد عديدة وأكيدة منها أنها تنشط عملية تجديد الأنسجة والخلايا فهي مفيدة في إزالة التجاعيد من الوجه والجبهة ومنع رخاوة الجلد وتستفيد منها النساء في جعل البشرة أكثر صفاء ونقاء وفي تقوية الشعر والأظافر. كما يستفيد من مادة الكاروتين الطيارون وسائقوا السيارات لأنها تصفي الرؤية وتحد البصر كما أنه يفيد الذين يعتمدون على عقولهم في أعمالهم لأنها تقوي العيون.

طريقة تناول الجزر

- يجب الحرص على عدم تقشير الجزر في جميع طرق طبخه وذلك لأن كثيراً من المواد الغذائية تتركز في القشرة
- إذا كان الجزر غير طازج جدا فيفضل تقطيعه إلى دوائر قبل طبخه
- الجزر النيئ أسرع وأسهل هضمًا من الجزر المطبوخ خلافًا لما يعتقده الكثير من الناس.

المزيد... [1]

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%B1-%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9