



هویجها یکی از سالمترین و مفیدترین سبزیجات هستند. این گیاه مغذی هم برای بچه ها و هم برای بزرگسالان مفید است.

هویجها یکی از سالمترین و مفیدترین سبزیجات هستند. این گیاه مغذی هم برای بچه ها و هم برای بزرگسالان مفید است. آب هویج نه تنها مغذی است بلکه یک نوشیدنی خوشمزه نیز هست و در هر ساعت از شبانه روز قابل استفاده است .

نوزادان و مادران باردار :

مقدار کمی آب هویج به همراه شیر می تواند نیاز روزانه کودکان به ویتامین A را تامین کند . زنان باردار نیز حتما" باید این نوشیدنی مغذی را در رژیم غذایی خود بگنجانند زیرا فواید استفاده از این نوشیدنی مفید در دوران بارداری مدتهاست که اثبات شده است .

بینایی :

آب هویج بیشتر از هر چیز دیگر برای بهبود بینایی بسیار موثر و مفید است اما علاوه بر چشمها ، برای استخوانها و مفاصل نیز فواید زیادی دارد. آب هویج به پاکسازی کبد و جلوگیری از کم خونی بخصوص در جوانان خیلی کمک می کند .

پوست خوب و براق :

مصرف روزانه یک لیوان آب هویج ، سموم را از بدن خارج می کند ، التهابات را کاهش می دهد و آنتی اکسیدانهای موجود در آن ، پوست ، مو و ناخنهای ما را تغذیه و محافظت می کنند .

قند خون :

قند موجود در آب هویج کاملا" طبیعی و بی ضرر است و به همین دلیل برای بیماران دیابتی یک نوشیدنی بسیار عالی محسوب می شود .

ترکیب با نوشیدنی ای دیگر

آب هویج نه تنها به تنهایی یک نوشیدنی مفید و خوشمزه است ، ترکیب آن با نوشیدنی های دیگر از جمله آب گوجه ، آب پرتقال نیز طعم بسیار خوبی دارد و سرشار از ویتامین A و E است .

مترجم: فرشته مشاور