

الجزر يكافح الأنفلونزا



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

14/12/2009

نافذة مصر / شبكة الإعلام العربية

ينصح خبراء الصحة بالإكثار من تناول الجزر خلال فصل الشتاء، وذلك بسبب إحتوائه على مادة "بيتا كاروتين" التي يستطيع الجسم تحويلها إلى فيتامين "أ" الضروري لمكافحة الأنفلونزا ونزلات البرد في الشتاء، وكذلك لتقوية البصر.

وأكدت دراسة علمية حديثة أن الجزر يسهم في إدرار البول، كما يحسن من وظائف الجهاز الهضمي في حالة طهيه بالسكر.

وأوضحت الدراسة أن الجزر يلعب دوراً كبيراً في خفض مستوى الكوليسترول الضار ورفع مستوى الكوليسترول الحميد بالدم، نظراً لإحتوائه على مجموعة من الألياف القابلة للذوبان والمضادة للكوليسترول بما فيها اليكتين.

كما أفاد باحثون بأن سلق الجزر بدون تقطيعه تزيد فوائده المضادة للسرطان بنسبة 25%.

وأشار العلماء إلى أن الإبقاء على الجزر كاملاً يساهم في الحفاظ على مواده الغذائية القيمة بدلاً من فقدانها في الماء، كما أنه يجعل مذاقه أفضل أيضاً.

وأوضح الدكتور كريستن براندت أن الجزر المسلوق كاملاً يحتوي على 25% أكثر من مادة الفالكارينول المضادة للسرطان منه عند الجزر المقطع.

وأكد كريستن أن مساحة الجزر المقطع التي يصل إليها الماء أكبر بكثير من مساحة الجزر الكامل، مما يتسبب بفقدان كميات أكبر من الفيتامينات والمواد المغذية والمفيدة.