

فوائد مذهلة لعصير الجزر



الخميس 4 مايو 2017 01:05 م

كدت الدراسات العلمية أن عصير الجزر يحمي من ضعف الإبصار، ولكنه لا يقويه كما يقال، ولكن هناك فوائد أخرى لعصير الجزر تجعلك تتناوله يومياً وتقدميه لأسرتك □

يحتوي الجزر على نسبة عالية فيتامين "أ"، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن المختلفة، لذلك تقدم لكى "شمولة" فوائد عصير الجزر □

غني بمضادات الأكسدة:

يحتوي الجزر على الكاروتينات، التي تعمل كمضادات أكسدة طبيعية، وتساعد على إزالة السموم من الجسم و وقايتة من أمراض القلب والشرايين؛ لذلك إحرصي على تناول كوب من عصير الجزر ضمن نظامك الغذائي □

يقي من السرطان:

أثبتت الدراسات أن تناول كوب من عصير الجزر يومياً يساعد على تنقية الجسم من النفايات المتبقية بعد عملية الهضم نظراً لما يحتويه على كميات عالية من مضادات الأكسدة، وبالتالي تقلل من احتمالات تلف الخلايا و تطورها لخلايا سرطانية بالجسم □

يجعل البشرة أكثر إشراقاً:

يحتوي الجزر على عدة فيتامينات ومعادن ضرورية مثل فيتامين "أ" وفيتامين "سي" وفيتامين "ب 6" والبوتاسيوم، مما يساعد في الحفاظ على صحة الجلد وشبابه، كما تساعد هذه العناصر على حماية البشرة ضد الجفاف وتحسين لون البشرة و إزالة البقع والندبات □

يحافظ على نسبة الكوليسترول في الدم:

يساعد عصير الجزر في الحفاظ على نسبة الكوليسترول ومستويات السكر في الدم □

تقوية المناعة:

يساعد عصير الجزر على حماية الجسم من البكتيريا الضارة والالتهابات والفيروسات؛ لأنه يعمل على تعزيز الجهاز المناعي وقدرته على مقاومة الأمراض، بالإضافة إلى تقوية الجهاز العصبي وتحسين وظائف المخ □