

## هویج و تاثیر آن روی چشم

تا به حال هیچ فرد دارای عیوب انکساری وجود نداشته که با خوردن هویج و نوشیدن آب آن، عیوب انکساری اش را اصلاح کرده باشد. هویج، پروویتامین است و بتا کاروتن دارد که در بدن به ویتامین آ تبدیل می شود. ویتامین های گروه آ، سی و آنتی اکسیدان ها در سلامت و کارکرد صحیح چشم به ویژه شبکیه تاثیر مثبت دارند. ویتامین آ در سطح مخاط و عملکرد شبکیه موثر است و کمبود آن باعث شب کوری میشود. آنتی اکسیدان هم روند پیری بافت ها از جمله شبکیه را کند میکند، نه اینکه آن را متوقف کند. اما اینکه هر کس آب هویج بنوشد، دیگر لازم نیست عینک بزند، صحیح نمی باشد. علاوه بر هویج، جگر هم که سرشار از هورمون ها، ویتامین ها ی آ، بی و دی است و هر سبزی نارنجی یا زرد در عملکرد شبکه و کندی پیری بافت آن نقش موثری دارد. این نکته شایان ذکر است که خوردن بیش از حد هویج باعث نارنجی به نظر رسیدن پوست و به زردی زدن ملتحمه یا همان سفیدی چشم می شود. نوشیدن یک لیوان آب هویج روزانه یا یک روز در میان در هر سنی کافی است. ویتامین آ به اصطلاح، ویتامین محلول در چربی است و در واقع با چربی شیر یا روغن زیتون بهتر جذب بدن می شود. آنهایی هم که مشکل گوارشی دارند یا بدنشان به دلیل ترشح نشدن صفرا یا عملکرد نادرست لوزالمعده ، چربی جذب نمی کند، بهتر است به جای آب هویج، شیر هویج بنوشند.