

## هویج، با خاصیت ضدسرطانی

هویج نوعی سبزی ریشه ای است . قسمتهای مورد استفاده آن عبارتند از: گوشت، آب ، برگ و تخم. هویج انواع گوناگون دارد که مهم ترین آن زردک و هویج فرنگی است. بیشتر ریشه هویج مورد استفاده قرار می گیرد . بهترین روش جذب مواد مغذی از هویج خام خوردن آن است. اگر پخته شود مقدار ناچیزی از مواد غذایی آن از بین می رود. هویج حاوی مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، مس، فسفر، منیزیم، سدیم، پتاسیم و منگنز می باشد.

هویج یکی از غنی ترین منابع بتاکاروتن است هویج یک منبع فوق العاده از فیبر و بتاکاروتن است هویج منبع مهم بتاکاروتن و الیاف گیاهی (فیبر) می باشد که هر دو اینها کمک به جلوگیری از بروز سرطان می کند این آنتی اکسیدان می تواند پس از جذب در بدن محصولات مضر را که به رادیکال های آزاد معروفند خنثی کند.

تحقیقات نشان داده است که بتاکاروتن موجود در هویج با رادیکال های آزاد می جنگد .هویج دارای بتاکاروتن زیادی می باشد و برای جلوگیری از بروز سرطان های ریه، دهان، حلق، معده، روده، کیسه صفرا، پروستات و سینه بسیار مفید می باشد. البته نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. متخصصان می گویند که هویج و کاروتنوئیدهای آن می تواند رادیکال های آزاد را در سر راهش جارو کند، قبل از آن که آن ها فرصت کنند که به سلول های شما حمله نمایند و موجب آسیب به آنان شده و به سرطان منتهی شوند.

جویدن سلول های هویج موجب آزادسازی بتاکاروتن و نیز آنتی اکسیدان های موجود در آنه می شود. هر کاروتن می تواند عنوان ماده موثر در بهبود سرطان حنجره مفید واقع شود. پژوهشگران دانشگاه

تگراس در این مورد بررسی هایی نموده و به نتایج سودمندی دست یافته اند. مواد غذایی سرشار از کاروتن به ویژه در مورد افراد سیگاری یا آنهایی که سیگار را ترک کرده اند، احتمال بروز سرطان حنجره را کاهش می دهد.

مصرف بیش از اندازه هویج می تواند بتاکاروتن را به زیرپوست براند و باعث زردشدن پوست شود. با این که این حالت خطرناک نیست، اما از نظر ظاهری جذاب نیست. یک وعده ۸۵ گرمی هویج می تواند تقریباً ۶ میلی گرم بتاکاروتن تأمین کند. مقدار مصرف روزانه خاصی برای این ماده توصیه نشده است اما برخی از کارشناسان معتقدند مصرف ۱۰ میلی گرم در روز از این سبزی برای بدن کافی است.

این سبزی ریشه ای و ترد، با گوشت نارنجی رنگ و معروف خود اساساً طعمی شیرین دارد و سرشار از رنگدانه آنتی اکسیدانی بتاکاروتن و دیگر آنتی اکسیدان مهم به نام آلفا کاروتن است. پختن هویج به جذب بتاکاروتن در بدن کمک می کند، به ویژه اگر هویج پخته با مقداری روغن مصرف شود. این سبزی سرشار از ویتامین های E, C, B2, B1, A بوده و نیز دارای پیش ساز ویتامین A (بتاکاروتن) می باشد که در کبد تبدیل به ویتامین A می گردد. وجود ویتامین های D, C, B, A و نیز E در هویج باعث گردیده تاریخه این سبزی در ردیف مهم ترین خوراکی قرار گیرد.

متخصصان MSDA درصدد هستند که از رنگین کمان های دیگر هویج پرده برداری کنند. قرمز، زرد، سفید و ریشه های هویج ارغوانی یا صورتی در سبزی فروشی محل شما احتمالاً وجود دارد. همه ی رنگ ها همان مزه ی مشهور غالب هویج را خواهند داشت؛ اما از آنجا که انواع هویج دارای جزئیات متفاوتی هستند، هر کدام فواید مختلف سلامتی بخش خود را دارند. برای مثال، رنگ ارغوانی یا صورتی هویج ناشی از آنتوسیانین موجود در آنهاست که می تواند خون شما را رقیق سازد و از شدت بیماری قلبی شما بکاهد. از

طرف دیگر هویج قرمز، حاوی کاروتنوئید، و لیکوپن بیشتری است که از سرطان پروستات و دیگر انواع آن جلوگیری می کند. بنابراین چشمان تان را خوب باز کنید این هویج های رنگارنگ ممکن است همگی در یک سوپرمارکت در نزدیک منزل شما موجود باشند.

همه سبزی ها و میوه های بسیار سبز و نارنجی به ویژه هویج، خاصیت ضد سرطانی دارند، یعنی به بدن کمک می کنند که اجازه ندهد یک سلول یاغی شود، دچار تکثیر قاعده گردد و سرطان به وجود آید.

هر قدر هویج مصرفی شما بیشتر باشد به همان اندازه با رادیکال های آزاد بیشتری درمی افتد و این به معنای پایین آوردن خطر سرطان می باشد. هویج یا سرطان سینه می جنگد. خوردن هویج ممکن است خطر سرطان سینه را در حدود ۴۰ درصد کاهش دهد. هویج سرطان ریه را خنثی می کند. برای محافظت خودتان در برابر دود و دم و آلودگی هوا باید هویج بخورید. پزشکان در مدرسه ی عمومی بنیاد سلامت هاروارد اظهار می دارند که این ریشه ی نارنجی رنگ ممکن است خطر سرطان ریه را در شما پایین بیاورد.

هویج به پیشگیری از بروز سرطان دهان و رکتوم کمک می کند. اکثر پژوهش های انجام شده روی هویج حاکی از آن است که مصرف مقادیر کافی آن در برابر سرطان های معده و ریه ایجاد مصونیت می کند. شواهد حاکی از آن است که مصرف منظم سبزی های خام خصوصا هویج به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه و احتمالا سرطان دهان و رکتوم کمک می کند. به نظر می رسد بتاکاروتن در این میان قوی ترین اثر را داشته باشد و پس از آن ویتامین C و E به ترتیب در درجه های بعدی قرار دارند. تصور بر این است که این مواد مغذی ابتدا جذب می شوند و سپس مواد سرطان زا را از کار می اندازد و به این شکل از آسیب های منجر به سرطان در DNA جلوگیری می کنند.

پژوهشگران دانشگاه مینه سوتا توصیه می کنند افراد سیگاری برای جلوگیری از بروز سرطان هر روز باید یک عدد هویج و کمی سویا مصرف کنند. خوردن یک عدد هویج، کمی کلم بروکلی یا کمی برگ اسفناج خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. پژوهشگران دانشگاه آلاباما پی برده اند زنانی که هویج، اسفناج، کلم برو کلی و کاهو مواد غذایی سرشار از کاروتینوئیدها را دست کم یک بار در روز مصرف می کنند در حدود ۲۷ درصد کمتر نسبت به زنانی که کمتر از یک بار در هفته این موارد را می خورند به سرطان مخاط رحم مبتلامی شوند.

محققان دانشگاه نیویورک واقع در بوفالو به این نتیجه رسیدند خوردن یک عدد هویج در روز در مبارزه سرطان بسیار موثر و مفید است. رژیم غذایی بر اساس هویج دردهای سرطانی را تسکین می دهد. هویج دوست بزرگ روده ها است. هویج کار روده ها را تنظیم می کند. فیبر(الیاف گیاهی) موجود در هویج باعث تمیزشدن روده می گردد. هویج مقدار وزن مدفوع را در حدود ۲۰ درصد افزایش می دهد که این امر در سلامت روده بزرگ بسیار موثر است. افزایش مدفوع و تخلیه کامل آن موجب کاهش احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ است.

در یک مطالعه در مورد ۳۶۶۹ نفر مرد و زن در بلژیک مشخص شد که مصرف سبزی ها خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ(کولون) را کاهش می دهد و نیز سبزی های با فیبر زیاد مانند هویج خطر ابتلا به ۲۴ درصد کاهش می دهد. طی بررسی انجام شده در دانشگاه آتن و هاروارد زمانی که افراد هر روز از هویج خام استفاده می کنند ۵ تا ۸ بار کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند. محققان و دانشمندان همگی بر این عقیده اند مصرف سبزی های خام، به ویژه هویج علیه سرطان معده مفیدند. نقش هویج بر ضد سرطان ریه بیشتر است. با مصرف هویج، میوه و سبزی های تازه، ماهی و غذاهای سالم، انسان می تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را ۴۰-۹۰ درصد کاهش دهد.

## توصیه های مهم:

- در شست و شوی هویج نکات بهداشتی را کاملا رعایت نمایید.
- هویج را با پوست آن بخورید. فراموش نکنید خوشمزه ترین و مفیدترین قسمت هویج قسمت های کناره بیرونی آن می باشد از این رو هرگز نباید برای تمیز کردن ریشه هویج، قسمت بیرونی ریشه آن را جدا نموده بلکه باید قشر بیرونی ریشه در زیر شیر آب با چاقو به آرامی تراشیده شود.
- افرادی که دچار ناراحتی های دستگاه گوارش (مانند نفخ، ترشی معده و روده) و بیماری های کبد هستند، از خوردن هویج خام و نیز آب هویج خودداری و از هویج پخته استفاده کنند.
- بهتر است غذاهای گوشتی با هویج همراه باشد.
- هویج را می توان به صورت رنده شده مصرف کرد یا آب آن را گرفت و آشامید.
- هویج دارای مقدار نسبتا زیادی اسید اگزالیک می باشد و افرادی که سوخت و ساز بدن شان خوب نیست، نباید هویج مصرف نمایند، زیرا اسید اگزالیک در بدن اینگونه افراد تولید ناراحتی و تشکیل سنگ کلیه می نماید.
- هنگام خرید هویج به دنبال هویج هایی بگردید که صاف باشند و رنگ شان پرتقالی سیر باشد. از هویج هایی که نقطه سیاهی در قسمت بالایی آن به چشم می خورند و رگه هایی از رنگ های تیره در بدنه شان وجود دارد بپرهیزید.
- از خرید هویج هایی که بر روی آنها ترک و شکاف وجود دارد یا زائده های مو مانند بر روی بدنه ی آنها روئیده است خودداری نمایید.
- بهتر است هویج های کوچکی که با نایلون بسته بندی شده اند خریداری نمایید و در ضمن دقت کنید که این هویج ها تازه و دارای سرو ته باشد آن ها را در ظروف بسته بندی شان مورد بررسی قرار دهید.

- نگهداری هویج در خانه آسان است. آنها را در نایلون به طور بسته بندی شده در یخچال قرار دهید .
- برای آنکه بیشترین موادغذایی را از هویج دریافت کنید آنها را ریز ریز نمایید و سپس در تابه سرخ کنید. حرارت اضافی، سفتی هویج ها را از بین می برد.
- هویج را خام و به صورت کامل و خرد شده یا رنده شده در سالاد میل کنید. همچنین می توانید آن را بپزید (بخار پز، میکروویو و...) .
- هویج در خورشت و سوپ نیز بسیار لذیذ است.
- هویج را بدون شستشو و در یخچال تا یک هفته می توان نگه داشت.
- هویج های شکیل، صاف و سفتی را که رنگ شفافی دارند انتخاب کنید و دقت کنید دارای قسمت های نرم و خیس یا ترک نباشد. هویج های کهنه تر دارای کاروتنوئید کمتری هستند.
- اگر قسمت سر هویج های تازه هنوز جدا نشده باشد باید دقت کنید که رنگ این قسمت ها شفاف باشد.

#### منابع مورد استفاده:

۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

3-10 Benefits of carrots: The Crunchy Power food, Diana -  
Herrington, Care2.com, 2019, (<https://www.care2.com>)

4-Carrots are highly recommended for breast cancer, (  
<https://foodforbreastcancer.com>)

5-10 Health benefits of carrots, Inderjeet Singh, © Carotene 2019, (<https://www.carotene.org>)

6-11 Health benefits of carrots: Superfund for improving eyesight, Melanie Rolland, GuideDoc Health Inc. © 2019, (<https://guidedoc.com>)

7-Seven (Easy to Find) foods that may help prevent cancer, WebMD LLC- ,2019, (<https://www.webmd.com>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)