



## هویج Carrot

نام علمی *Daucus carota*

### کلیات گیاه شناسی

هویج گیاهی است دو ساله دارای ریشه راست و ساقه بی کرک که نوع پرورش یافته آن در اکثر نقاط زمین کشت می شود. قسمت مورد استفاده گیاه هویج، ریشه، میوه و تخم آن است.

### ترکیبات شیمیایی:

هویج دارای ۸۷٪ آب، ۵/۱ مواد ازته، ۰۲/۰٪ چربی، ۸٪ مواد گلوکوسیدی، حدود ۵/۱٪ سلولز و مقداری ماده رنگی کاروتن (ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامین های A,B,C,D,E می باشد.

### خواص داروئی:

در هویج یک نوع آنسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم کننده قند خون را دارا می باشد بنابراین این عقیده قدیمی که هویج برای مبتلایان به بیماری قند خوب نیست کاملاً غلط است و بیماران قند می توانند به مقدار کم از این گیاه استفاده کنند. هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین ها یکی از مهمترین و مفیدترین برای بدن می باشد. خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماری های عفونی بالا می برد.

مصرف هویج در برطرف کردن بیماری های آب آوردن انساج بدن، عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه های مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسائی دارد.

از هویج می توان در موارد زیر استفاده کرد:

۱) برای برطرف کردن یبوست یک کیلو هویج را رنده کنید و در مقداری آب دو ساعت بجوشانید تا مانند ژله درآید صبح ناشتا چند قاشق بخورید.

۲) سوپ هویج برای کودکان شیر خوار که معده حساس دارند: ابتدا ۲۰۰ گرم هویج رنده شده را در دیگ بریزید و روی آن یک لیتر آب اضافه کنید و بجوشانید تا کاملاً هویج ها له شود. سپس آن را صاف کرده و به نسبت مساوی با شیر مخلوط کرده و در شیشه شیر بچه ریخته و به او بدهید.

۳) تخم هویج را به مقدار یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آن را به مدت ۵ دقیقه دم کنید. این دم کرده اثر نیرو دهنده، اشتها آور، مدر، زیاد کننده شیر خانم های شیر ده و اثر قاعده آور دارد.

۴) برگ هویج را با آب بجوشانید این جوشانده را غرغره کنید برای آبرسانی به مخاط دندان و دهان موثر است به علاوه می توان برای رفع ترک و خراش پوست استفاده کرد

۵) هنگامی که کودک شروع به دندان درآوردن می کند یک قطعه هویج باریک را برای دندان زدن به او بدهید .

۶) آب هویج را اگر روی صورت بکشید باعث روشن شدن و جلوه پوست صورت می شود .

۷) اگر بخواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید

۸) اگر می خواهید چاق شوید به عنوان صبحانه باید آب هویج بخورید

۹) هویج و بیاز را با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید داروی موثری برای درمان بیماری های عصبی ، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست می باشد

۱۰) خوردن هویج برای بیماری های بواسیر مفید است

۱۱) برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا هویج اثر معجزه آسا دارد

۱۲) خوردن هویج جوش های صورت را درمان می کند

۱۳) برای تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و روده ها هویج داروی موثری است

۱۴) در فرانسه بیمارستان معروفی وجود دارد که برای درمان بیماری های کبدی فقط از سوپ هویج استفاده می کنند و دستور تهیه این سوپ بشرح زیر است:

حدود ۷۵۰ گرم هویج را رنده کنید و آن را در ظرفی که مقداری آب نمک دارد بریزید سپس به آن یک قشلق سوپ خوری کره اضافه کنید آن را به جوش آورده و با آتش ملایم بپزید تا آب بخار شود و هر روز یک بشقاب از آن را میل کنید

۱۵) هویج اعمال روده ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند بنابراین آن هایی که گوشت زیاد مصرف می کنند حتما باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند .

۱۶) برای برطرف کردن اسهال بچه ها بهترین دارو سوپ هویج است . برای این منظور باید ۵۰۰ گرم هویج را رنده کرده و آن را در یک لیتر آب بجوشانید تا آنکه هویج کاملا پخته و نرم شود سپس آن را در آسیاب برقی ریخته تا آنکه به صورت شربت در آید بعد به آن آب اضافه کرده تا آن که حجم آن یک لیتر شود .

برای بچه هایی که معده حساس دارند سوپ هویج بهترین دارو است بدین ترتیب که می توان یک یا دو بار در روز بجای شیر به بچه سوپ هویج داد حتی برای بچه هایی که کمتر از سه ماه دارند می توان به طور متناوب سوپ هویج به طفل داد یعنی یک وعده شیر و یک وعده سوپ هویج و بعد از سه ماهگی این روش تبدیل به یک وعده سوپ و دو وعده شیر می شود .

۱۷) آب هویج در صبح ناشتا مواد سمی را از خون خارج می کند

۱۸) اگر آسم یا گرفتگی صدا دارید آب هویج بخورید

۱۹) خانم هایی که پوست حساس دارند حتما باید پوست صورت و گردن خود را با آب هویج پاک کنند

۲۰) دم کرده تخم هویج و یا جویدن تخم هویج گاز معده را خارج کرده و فعالیت روده ها را زیاد می کند

طرز استفاده:

هویج را نباید هیچگاه پوست کند زیرا مواد مغذی و ویتامین های خود را از دست می دهد بلکه باید آنرا با برس شست و مصرف کرد

مضرات :

البته با تمام خواص زیادی که هویج دارد مصرف آن نباید زیاده روی کرد دیده شده آنهایی که هویج زیاد مصرف می کنند رنگ پوست و چشم آنها زرد می شود که البته خطری ندارد چون اگر چند روز هویج مصرف نکنند دوباره پوست و چشم به رنگ طبیعی خود برمی گردد.

منبع: <http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>