



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

HAVUÇ

Havuç, mutfağımızda ki ilaç gibi. Özellikle deri ve akciğer kanserine karşı mükemmel bir önleyici. Havucun içerdiği falcarinol etkin maddesinin iki önemli etkisinden birisi tümör oluşumuna engel olabilmesi. Bu özelliğiyle havuç, kansere karşı önleyici. Falcarinolün ikinci etkisi de tümörün büyümesini yavaşlatabilmesi. Ancak bu özelliklerinden yararlanabilmek için düzenli bir havuç kürü yapılması öneriliyor.

Havuç düzenli olarak tüketildiğinde, sigara içenler dahil, akciğer kanserine yakalanma riskini en aza indiriyor. Sık sık havuç tüketen kişilerde gırtlak, idrar kesesi, rahmin boyun bölümü, kalın bağırsak, prostat, yemek borusu ve kadınlarda menopoz sonrası göğüs kanserine yakalanma ihtimalinin azaldığı saptanmış. Düzenli tüketildiği sürece kandaki kolesterol seviyesini düşürüyor. Araştırmacılar kanser riskini düşürmek için günde 12 bin 500 IU karoten tüketimi öngörüyor. Çiğ bir havuçta ise 13 bin 500 IU karoten var.

Menenjit, beyin iltihabi ve gebelikte düşüğe sebep olan maddenin etkilerini engellediği belirlenen havuç, yüksek oranda lif içerdiği için hem kabızlığa ama hem de diyare-ye iyi geliyor. Aynı zamanda, sindirimi kolaylaştırıcı, gaz söktürücü, idrar artırıcı, yanık ve kaşıntıları iyileştirici, afrodizyak etkileri olduğuna da inanılıyor.

Domatesin ardından en çok A vitamini içeren havuç, bu nedenle gözler için çok faydalı. Ancak A vitamini yağda çözüldüğü için, havuç suyu içerken birkaç damla da yağ katmak gerekiyor. Lezziz havuç suyu yemek borusu ve mide yanmasına iyi geliyor. Havuç suyunun özellikle sigara tiryakileri için balgam söktürücü etkisi de var.

Havucun, başlangıç aşamasındaki Alzheimer hastalığını önlemede de olumlu sonuçlar verdiği belirtiliyor. Bu tedavi, bir kür halinde uygulanıyor. Düzenli havuç yenmesi, sedef hastalığının tekrarlanma oranını azaltıyor.

Havuç suyu deri kuruluğuna ve deri lekelerine de iyi geliyor.

Kalp krizi sonucu oluşabilecek felci engelliyor. Safra kesesi taşlarını, bağırsak parazitlerini, boğaz ve bademcik enfeksiyonlarını önlüyor, iştahı artırıyor.

Havuç yağı da ultraviyole ışınlarına karşı vücut bağışıklı-lığını artırıyor, cildin bozulmasını önlüyor. Güneş yanıklarının iyileşmesine yardımcı oluyor. Damar sertliğinde, bacak ağrılarında, dişetin kuvvetlendirilmesinde rol oynuyor. Ayrıca ses tellerine faydalı ve bronzlaştırıcı olarak kullanılıyor.