الجزر يخفض الكولسترول الضار

أكّدت دراسة علمية حديثة أنّ الجزر يسهم في إدرار البول، كما يحسّن من وظائف الجهاز الهضمي في حالة طهيه بالسكر، وفي الوقت نفسه أوضحت دراسة أخرى أنّ الجزر يساعد على خفض مستوى الكولسترول الضار ورفع مستوى الكولسترول الحميد، كما أنّه يتميّز بأنّه غني بالألياف القابلة للذوبان والمضادة للكولسترول، بما فيها البكتين.