فوائد لا تحصى للجزر

الجزر هو نبات جذري تنمو ثماره تحت التربة، يحتوي على مادّة الكاروتين التي تضفي إليه لونه، وكلّما زادت نسبة الكاروتين فيه كان أكثر احمراراً. طعمه حلو ولذيذ، ويؤكل نيّاً ومطبوخاً، وتتغذّى الكثير من المواشي على أوراقه التي تنمو فوق التّربة. كما يقال أنّ الشرق الأوسط وآسيا الوسطى هما موطنا الجزر الأصليّان. وللجزر فوائد عديدة لنتعرّف عليها.

يجب علينا الحرص على تناول الجزر للاستفادة من فوائده الطبيّة. فالجزر بما يحتويه من فيتامينات ومعادن ومضادّات حيوية يدمر البكتيريا التي قد تصيب الأمعاء، كما أنّه مفيد في التخلّص من الالتهابات المعويّة وشفاء قرحة المعدة، ويساعد في التخلّص من بعض ديدان المعدة والمغص. كما أنّ الجزر قادر على حماية الجلد من الآثار الضارّة لأشعّة الشمس. إضافة إلى ذلك، فإنّه يستخدم كدواء لعلاج التهابات الكلى، وبعض أعراض السكري. كما أنّ أكل الجزر يساعد في زيادة إدرار البول.

والجزر يساعد في علاج المشكلات الجنسية كمشكلة الانتصاب والعجز الجنسي لدى الرجل، كما أنّه يساعد في تنظيم الدورة الشهرية لدى النساء.

أمّا عند تناول الجزر كعصير، فإنّ ذلك يساعد في الشفاء من مرض النقرس، وهو علاج أيضاً لأوجاع المرارة وأمراض الكبد والسل. كما أنّه مفيد في حالات فقر الدم والضغط المرتفع، وبالتالي أيضاً العلاج من المرض الأسيتونيمي. أضف إلى ذلك، أنّ احتواء الجزر على فيتامين A يساعد في زيادة مقاومة الجسم لمرض السرطان. عند تناول عصير الجزر صباحاً فإنّ ذلك يزيد من قدرة الجسم الفكرية والجسمية، فهو منشّط هام للجسم، وسهل للهضم.

لا تقتصر فوائد الجزر على العلاجات الطبيّة والصحّية فقط، فالجزر له فوائد تجميليّة عديدة. بسبب غنى الجزر بشكل أساس بفيتامين A، فإنّه ضروري لصحّة الجلد وسلامته، فهو مضاد للبقع التي تظهر على البشرة ويحسّن لونها. كما أنّ احتواء الجزر على الكاروتين أيضاً ينشّط عملية تجديد أنسجة الجسم

وخلاياه، وبالتالي تقليل التجاعيد ومنع رخاوة الجلد وتأخير الشيخوخة. كما أنّه مفيد لإضافة إشراقة للوجه؛ حيث أنّه يعالج علاج إجهاد العيون وانتفاخ الجفون. ومن فوائد الجزر التجميليّة أيضاً تأثيره على الشعر وجماله، فهو يعمل على إنتاج الزيوت في الجسم التي ترطّب فروة الرأس وعدم تكون القشرة، كما أنّه يحفز نمو الشعر ويجعله كثيفاً ولامعاً.

كما أنّ الجزر يستخدم كذلك في الرجيم. فهو يحتوي على الألياف، وهي مكوّن أساسي في الرجيمات، ويحتوي على نسبة قليلة من الدهون والسعرات الحرارية. حيث أنّ هذه الألياف بالعمل مع مواد أخرى تعمل على تحفيز إنزيمات هاضمة للطعام، وبالتالي تسريع عملية الأيض. ومن خلال إضافة الجزر للنظام الغذائي فإنّ ذلك يساعد في التقليل من الوزن، حيث يمكن تناوله نيئاً على شكل شرائح أو وضعه في السلطة، أو طبخه وطهوه كذلك.

لكن على الرغم من فوائد الجزر وأهميّة إضافته إلى النظام الغذائي إلّا أنّ تناوله بكثرة له أضراراً سلبيّة. فالإفراط في تناوله قد يزيد الغازات بالمعدة، لاحتوائه كما قلنا على الألياف. وله أضرار على المرضعة إن أفرطت في تناوله، حيث أنّه قد يغيّر من نكهة حليب الأُم. أمّا مرضى السكري فعلى الرغم من فائدته في معالجة أعراض المرض، إلّا أنّ تناوله بكثرة قد يغيّر نسبة السكر في الدم. ولذلك علينا الحرص على تناول الجزر باعتدال للحصول على منافعه وتجنّب أضراره.