

عصير الجزر هو أحد أنواع الخضراوات الجذرية التي تمتلك طعماً حلواً، وتوجد أنواع عديدة للجزر تختلف في أشكالها،^[١] ويعتبر عصير الجزر أحد العصائر ذات الشعبية الواسعة، ويمكن أن يُعصر الجزر وحده، أو يمكن خلطه بفواكه أخرى كالتفاح، بالإضافة إلى القرفة والزنجبيل، ومن الجدير بالذكر أن عصير الجزر يحتوي على كمية أقل من الألياف مقارنة مع الجزر الطازج، وفي المقابل فإنه يحتوي على كمية أكبر من السكريات، أما بالنسبة للفيتامينات والمعادن فإن محتوى كوب واحد من عصير الجزر يكافئ محتوى 5 أكواب من الجزر المفروم، لذا فإنه يمكن تضمين عصير الجزر باعتدال كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن، ومع ذلك لا يُعتبر شرب العصير بديلاً عن تناول الفواكه والخضراوات بشكلها الكامل،^[٢] وفي هذا المقال سنبين فوائد عصير الجزر، والقيمة الغذائية له، وبعض التحذيرات حول استخدامه، سينتهي هذا الإعلان خلال 29 فوائد عصير الجزر يحتوي عصير الجزر على العديد من المركبات والعناصر الغذائية المهمة التي تُكسب الجسم الكثير من الفوائد الصحية، ومن فوائد عصير الجزر نذكر ما يأتي:^[٢][٣] التقليل من خطر الإصابة بالسرطان: حيث إنه يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة، والتخلص من الخلايا السرطانية في سرطان الدم، كما أنه يساعد على تقليل احتمالية الإصابة بسرطان الثدي مرة ثانية؛ حيث إنه مصدر غني بمجموعة من مضادات الأكسدة القوية. التقليل من خطر الإصابة بداء الانسداد الرئوي المزمن: فقد أشارت دراسة إلى أن الأشخاص المصابين بهذا المرض كان استهلاكهم من المركبات الموجودة في عصير الجزر قليلاً جداً، كما أشارت الدراسة إلى أن المدخنين الذين يتناولون كمية كبيرة من فيتامين ج بشكل كبير يكونون أقل عرضة للإصابة بداء الانسداد الرئوي المزمن (بالإنجليزية: Chronic Obstructive Pulmonary Disease) مقارنة بالمدخنين الذين لا يتناولون كميات كبيرة من فيتامين ج. التعزيز من عمليات التمثيل الغذائي: إذ إن شرب عصير الجزر بدلاً من المشروبات الغازية والسكرية يمكن أن يساعد على خسارة الوزن بشكل أسرع؛ حيث إنه يعتبر من العصائر منخفضة السعرات الحرارية، كما أنه يساعد على زيادة إفراز العصارة الصفراوية التي تؤدي إلى زيادة عملية التمثيل الغذائي. التعزيز من صحة النظر: إذ يعتبر الجزر مصدراً غنياً بمركب البيتا كاروتين (بالإنجليزية: Beta-carotene) وهو أحد أشكال فيتامين أ، والذي يساعد على حماية سطح العين ويحافظ على قوة النظر، كما أنه يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالعديد من اضطرابات العين، مثل: التنكس البقعي (بالإنجليزية: Macular degeneration)، وإعتام عدسة العين (بالإنجليزية: Cataracts)، التحسين من صحة البشرة: حيث إن شرب عصير الجزر يمكن أن يحسن من مظهر البشرة، وربما يكون ذلك بسبب احتوائه على فيتامين ج الذي يساعد على شفاء الجروح الخارجية والصدمات في البشرة بشكل أسرع، والتخفيف من مشاكل الجلد كالطفح الجلدي، والصدفية (بالإنجليزية: Psoriasis)، كما أن البيتا كاروتين يقلل من التهابات الجلد، ويزيد من سرعة شفاؤها. التعزيز من صحة الجهاز المناعي: إذ يُعد عصير الجزر مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة، والتي تساعد الجسم على محاربة الجذور الحرة، والوقاية من تلف الخلايا والالتهابات المختلفة، كما أنه يُعدّ فعالاً ضد العدوى، تنظيم مستويات الكوليسترول في الدم: حيث يُعد عصير الجزر مصدراً غنياً بالبوتاسيوم، والذي يحافظ على مستويات الكوليسترول الطبيعية في الدم؛ مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. التحسين من وظائف الدماغ: إذ يساعد مركب البيتا كاروتين الموجود في عصير الجزر على تحسين الوظائف الإدراكية، وتقليل مشاكل الذاكرة والخرف المرتبط بتقدم العمر. مفيد للمرأة الحامل: حيث إن عصير الجزر يحتوي على الكالسيوم، حيث إن الكالسيوم مهم لبناء العظام والغضاريف القوية عند الجنين، كما أنه فيتامين ج وفيتامين أ يُعدان من مضادات الأكسدة القوية التي تحمي الأم وجنينها من أضرار الجذور الحرة. القيمة الغذائية للجزر يوضح الجدول الآتي العناصر الغذائية الموجودة في كوب واحد أو ما يقارب 236 غراماً من عصير الجزر المعبأ:^[٤] العنصر الغذائي القيمة الغذائية السعرات الحرارية 94 سعرة حرارية الماء 209.35 غرام الكربوهيدرات 21.23 غرامات البوتاسيوم 689 ملغراماً الحديد 1.09 ملغرام الفسفور 99 ملغراماً الصوديوم 156 ملغراماً الكالسيوم 57 ملغراماً المغنيسيوم 33 ملغراماً فيتامين أ 45133 وحدة دولية فيتامين ك 36.911 ملغرام التأثيرات الجانبية لعصير الجزر يعتبر عصير الجزر آمناً للاستهلاك بشكل عام، وعلى الرغم من الفوائد العديدة لعصير الجزر، إلا أنه توجد مجموعة من التحذيرات حول استخدامه بالنسبة لفئات معينة من الأشخاص:^[٢] تعتبر عصائر الفواكه والخضراوات التي يتم عصرها طازجة وبيعها في الخارج، والعصائر غير المبسترة أكثر عرضة لخطر حمل الجراثيم، لذا يجب على الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي، كالأشخاص الذين يتلقون علاج السرطان، بالإضافة إلى النساء الحوامل، وكبار السن تجنب استهلاك هذه العصائر، وفي هذه الحالة يمكن اختيار العصائر المبسترة والمعقمة. يمكن أن يتحول الجلد إلى اللون البرتقالي أو الأصفر في حال استهلاك كميات كبيرة من مركبات البيتا كاروتين الموجودة في عصير الجزر، وذلك عند استهلاكها فترة طويلة من الزمن. فيديو عصير الجزر

