

## لماذا أكتسب الجزر لونه البرتقالي؟ إليك الأسباب



يعتبر الجزر من بين الخضروات العشرة الأولى ذات الأهمية الصحية، يمكن تناوله نيئا أو مطبوخا، ويستخدم أيضا في صنع الحلويات.

ويستخدم الجزر في مجال الطب، لأنه غني بمضادات الأكسدة وبفيتامينات E و C و K و B3 و B4 و B5، بالإضافة إلى الكاروتين والكالسيوم والصوديوم والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم، والتي لها تأثير إيجابي في منظومة المناعة والرؤية والجلد. والمعادن ومضادات الأكسدة الطبيعية.

وينصح الأطباء بتناول جزرة واحدة يوميا، لتحسين البصر وحالة الأسنان، ومن الأفضل تناول مع الجزر كمية بسيطة من الدهون، مثل القشدة أو الزبدة أو الجبن لتحسين عملية امتصاص الكاروتين في الجسم.

ووفقا للأطباء، عموما من الأفضل تناول الخضروات غير المعالجة، لأنها تحتوي على سعرات حرارية أقل ومصدر رئيسي للألياف الغذائية، وتساعد في الحفاظ على الوزن، وتفيد في الوقاية من الأورام وأمراض أخرى.

ويذكر أن لون الجزر كان في السابق أرجوانيا، وأحيانا أبيض أو أصفر، ولم يكتسب الجزر لونه البرتقالي إلا في نهاية القرن السادس عشر بفضل علماء هولنديين، حيث يعتقد أن الهجين البرتقالي تم إنباته تكريما لسلالة أوراني - ناساو والنضال من أجل استقلال هولندا.