

خواص درمانی مصرف هندوانه

متخصص طب گیاهی با اشاره به خواص درمانی هندوانه، گفت: این میوه قند خون را تنظیم کرده و سبب رقیق شدن خون، تقویت کلیه و کبد می‌شود.



متخصص طب گیاهی با اشاره به خواص درمانی هندوانه، گفت: این میوه قند خون را تنظیم کرده و سبب رقیق شدن خون، تقویت کلیه و کبد می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین، محمد دریایی در رابطه با خواص درمانی هندوانه، اظهار داشت: این میوه به ویژه در فصل تابستان دارای املاح ویژه‌ای بوده و مصرف آن برای بدن می‌تواند بسیار مفید باشد.

وی افزود: هندوانه به دلیل داشتن الکتrolیت می‌تواند جایگزین مناسبی برای آب از دست رفته بدن باشد که از طریق تعریق، این آب از بدن دفع شده و کلیه‌ها را تحت فشار قرار داده است.

متخصص طب گیاهی با اشاره به اینکه هندوانه دارای املاحی همچون سدیم، پتاسیم و کلسیم است، ادامه داد: این املاح عامل مؤثری برای رقیق شدن خون به شمار رفته و برای کلیه و کبد نیز بسیار مفید است.

دریایی با بیان اینکه مصرف هندوانه سبب جلوگیری از بروز تشنگی به ویژه در فصل بهار و تابستان می‌شود، اضافه کرد: مصرف این میوه به دلیل تنظیم عملکرد کلیه‌ها، تعادل را در بدن حفظ می‌کند، همچنین فشار خون را کاهش داده و مزایای بسیار زیادی برای فرد مصرف‌کننده دارد.

وی خاطرنشان کرد: افرادی که مزاج صفراوی و سودایی داشته باشند، می‌توانند هندوانه را با شیر مخلوط کرده تا صفرا و سودا در بدن آنها کم شود.

متخصص طب گیاهی بیان داشت: هندوانه به دلیل آنکه دارای ماده‌ای به نام لیکوپن است، آنتی‌اکسیدان به شمار رفته و میوه‌ای ضدسرطان محسوب می‌شود، همچنین قند آن برای بدن مضر نیست.

دریایی تصریح کرد: مصرف هندوانه قند خون را تنظیم می‌کند و مریای پوست آن نیز ضدنفخ است، البته افرادی که با مشکل نفخ شکم مواجه هستند، می‌توانند مقداری شربت سکنجبین بر روی هندوانه ریخته و آن را استفاده کنند.

منبع: فارس