

خیار و ۱۲ دلیل برای مصرف آن



خیار یکی از میوه‌های مفید و سالم است که به سادگی بدن را خنک و هیدراته می‌کند. این میوه‌ی سرشار از آب برای مراقبت از کلیه‌ها و پوست مفید است، میزان چربی خون را کنترل کرده و به کاهش وزن کمک می‌کند.

همشهری آنلایین: خیار یکی از میوه‌های مفید و سالم است که به سادگی بدن را خنک و هیدراته می‌کند. این میوه‌ی سرشار از آب برای مراقبت از کلیه‌ها و پوست مفید است، میزان چربی خون را کنترل کرده و به کاهش وزن کمک می‌کند.

هوا که رو به گرم شدن می‌رود میل به مصرف میوه‌های آبدار و خنک نیز افزایش پیدا می‌کند. خیار یکی از میوه‌های مفید و سالم است که به سادگی بدن را خنک و هیدراته می‌کند. این میوه‌ی سرشار از آب برای مراقبت از کلیه‌ها و پوست مفید است، میزان چربی خون را کنترل کرده و به کاهش وزن کمک می‌کند. اگر می‌خواهید بیشتر با این یار دیرین آبدوغ خیار آشنا شوید مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

خیار

خیار در یک نگاه

همه‌ی متخصصان حوزه‌ی سلامت بر این عقیده هستند که سبزیجات سرشار از مواد مغذی بوده و بدن را در برابر انواع مختلف بیماری‌ها محافظت می‌کنند. خوشبختانه امروزه خیار در اکثر مناطق جهان کشت و مصرف می‌شود و از ارزش بالایی برخوردار است. در سرتاسر جهان خیار با اشکال، رنگ‌ها و اندازه‌های مختلف وجود دارد. اما به طور کلی این میوه‌ی مفید سرشار از آب، فیبرها، ویتامین‌ها و دیگر ترکیبات فوق العاده برای سلامتی است. امروزه در هر فصلی از سال می‌توانید خیار را از بازار میوه و تره بار خریداری کنید و از آن در تهیه‌ی انواع سالادها، اسموتی‌ها و آبدوغ خیار محبوب روزهای گرم استفاده کنید. در ادامه 12 دلیل خوب برای گنجاندن خیار در برنامه‌ی غذایی‌تان را ذکر می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

خیار برای کاهش وزن

افرادی که قصد دارند رژیم غذایی خود را بهبود دهند و چند کیلوگرم وزن کم کنند می‌توانند به خیار به عنوان یک مکمل لاغری اعتماد کنند. می‌پرسید چرا؟ چون این میوه سرشار از آب بوده و کالری اندکی دارد. می‌توان گفت که یک لیوان خیار فقط 13 کالری به بدن می‌رساند و در ازای این میزان اندک، فیبر و ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی‌ای را وارد بدن می‌کند. این ترکیبات مفید خیار باعث بهبود گوارش و تمام عملکردها در بدن شده و در کاهش وزن دخالت می‌کنند. مصرف این میوه موجب احساس سیری شده و برای کنترل اضطراب و اختلالات مربوط به تغذیه مؤثر است.

خیار برای هیدراته کردن بدن

هیدراته شدن بدن یعنی تأمین آب آن. خیار حاوی میزان زیادی آب و املاح معدنی است. به همین دلیل نیز مصرف آن با علائم مربوط به دهیدراته شدن بدن یعنی کم آبی آن مقابله می‌کند. شما می‌توانید در فصل گرما از خیار برای افزایش آب بدنتان بهره ببرید.

خیار برای سم زدایی از بدن

مصرف خیار به صورت میوه یا آب آن یک روش ساده برای از بین بردن سموم بدن است. این میوه باعث تحریک عملکرد ارگان‌های تصفیه کننده‌ی بدن می‌شود و به این ترتیب نیز سموم را از خون خارج می‌سازد.

خیار مفید برای مفاصل

خیار حاوی میزان چشمگیری سیلیسیوم است که دوست مفاصل محسوب می‌شود. این ترکیب باعث تقویت بافت‌های متصل کننده شده و خطر مشکلات جدی تری مانند نقرس یا آرتریت را کاهش می‌دهد.

خیار برای کاهش میزان کلسترول خون

این روزها خیلی از افراد از بالا بودن کلسترول خونشان ابراز نگرانی می‌کنند. خوشبختانه خیار سرشار از آب است میزان استرول بالای آن می‌تواند راهی برای مقابله با کلسترول بالا باشد. البته نمی‌توان صرفاً با خیار به جنگ چربی خون رفت. اما می‌توانید در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم از این میوه نیز برای کنترل کلسترول خونتان استفاده کنید. خیار مانع از اکسایش رگ‌ها شده و احتمال بسته شدن آن‌ها را کاهش می‌دهد.

خیار برای مقابله با یبوست

فیبرهای طبیعی و میزان بالای آب خیار باعث تحریک حرکات روده شده و یبوست را کاهش می‌دهد. مصرف این میوه باعث بهبود روند هضم غذا شده و مدفوع را لیز می‌کند تا راحت‌تر در روده‌ها حرکت کرده و دفع شود.

خیار برای تحریک احیای سلول‌های پوستی

خیار حاوی ویتامین E است و این ویتامین قدرت تنظیم pH طبیعی پوست را دارد. در واقع خیار یک درمان طبیعی برای مقابله با آفتاب سوختگی محسوب می‌شود و در تسکین جای زخم و بهبود آن مؤثر عمل می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خیار باعث احیای سلولی و کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌شوند.

خیار باعث بهبود سلامت کلیه‌ها

خیار و آب آن برای مقابله با احتباس آب و دفع ترکیباتی که باعث بروز سنگ کلیه می‌شوند مفید است. شما می‌توانید از قدرت این میوه برای کاهش اسید اوریک‌تان استفاده کنید. حتماً می‌دانید که بالا بودن اسید اوریک باعث بروز بیماری‌های جدی می‌شود.

خیار برای سلامت موها و ناخن‌ها

در حوزه‌ی زیبایی، خیار بسیار مؤثر عمل می‌کند. میزان بالای سیلیسیوم و گوگرد این میوه باعث تقویت موها و ناخن‌ها می‌شود. این ترکیبات باعث بلند شدن موها و ناخن‌ها در سلامت کامل می‌شوند و آن‌ها را براق و مستحکم می‌سازند.

خیار برای مقابله با بوی بد دهان

ترکیبات موجود در خیار با باکتری‌های ایجاد کننده عفونت‌های دهانی و نفس بدبو مقابله می‌کند. اگر به مدت 15 تا 20 دقیقه خیار بجویید لته‌هایتان خنک شده و بیماری و عفونت از آن‌ها دور می‌شود.

خیار برای تنظیم فشار خون

فیبرها، منیزیم و پتاسیم موجود در خیار برای تنظیم فشار خون مؤثر عمل می‌کند. شما می‌توانید فشارخون بالا و فشارخون پایین را به کمک خیار و با طبیعی‌ترین روش کنترل کنید.

خیار ضدسرطان است

خیار حاوی ترکیباتی است که باعث پیشگیری از برخی سرطان‌ها می‌شوند. در واقع می‌توان گفت که مصرف منظم خیار باعث کاهش سرطان سینه، سرطان تخمدان، سرطان رحم و سرطان پروستات می‌شود.

با توجه به خواصی که در خیار جمع شده است بی دلیل نیست که این میوه سومین سبزی کشت شده در جهان است. پس، از این میوه‌ی مفید غافل نشوید.

منبع: تبیان