

فواید حیرت انگیز خربزه

خربزه یکی از میوه های تابستانی و بسیار خنک کننده است. انواع و اقسام خربزه یافت شده و به دلیل طعم شیرینش، در بسیاری از دسرها استفاده می شود. 95 درصد این میوه، از آب تشکیل شده است.



خربزه یکی از میوه های تابستانی و بسیار خنک کننده است. انواع و اقسام خربزه یافت شده و به دلیل طعم شیرینش، در بسیاری از دسرها استفاده می شود. 95 درصد این میوه، از آب تشکیل شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، خربزه فواید بسیار زیادی دارد که در این مبحث به آن می پردازیم:

1- ویژگی های ضدسرطان

از آنجایی که خربزه حاوی حجم بسیار بالایی کاروتنوئید می باشد، ضدسرطان است و خطر ابتلا به سرطان ریه را تا حد زیادی کاهش می دهد. مصرف منظم این میوه، بدن را از تشکیل بافت های سرطانی دور می کند.

2- دوست قلب

خربزه به دلیل دارا بودن آدنوزین، جلوی انعقاد سلول های خونی را می گیرد و از خطر حملات قلبی و مغزی می کاهد. در واقع با روان کردن جریان خون، خطر بیماری های قلبی را تا حد زیادی از بین می برد.

3- درمانگر بیماری کلیه

ویژگی های ادرارآور بودن خربزه در درمان بیماری های کلیوی و تمیز نگه داشتن کلیه موثر است. همچنین ترکیب خربزه و لیموترش، نقرس را درمان می کند.

4- مناسب سیستم گوارش

اگر مشکلات گوارشی دارید، این میوه تابستانی به کمک تان می آید. خربزه حرکات روده را آسان و روان می کند. حجم آب بسیار بالای آن برای سیستم گوارش عالی است و روده را از مواد زاید پاک می کند.

مواد معدنی موجود در آن میزان اسیدی بودن بدن را کم کرده و هضم غذا را برای معده راحت تر می نماید.

5- انرژی دهنده

خربزه ها حاوی ویتامین B هستند. در واقع این ویتامین مسئول تامین انرژی بدن است. همچنین ویتامین B عمل پردازش شکر و کربوهیدرات ها را انجام می دهد.

6- کم کردن وزن

خربزه ها مانند بیشتر میوه ها برای کم کردن وزن ایده آل هستند. این میوه ها حاوی کمی سدیم و کالری هستند و چربی و

کلسترول ندارند.

محتویات آب آن، شما را مدتی طولانی تر سیر نگه می دارد و همچنین قند موجود در آن، اشتیاق شما را به خوردن شکر و شیرینی کم می کند.

7- سلامت پوست

یکی از حیرت آورترین فایده خربزه، این است که به دلیل داشتن کلاژن می تواند ساختار سلولی بدن و به ویژه پوست تان را حفظ کند. آن همچنین درمان جراحات های پوستی را سرعت می بخشد.

8- ضدپیری

تمام انواع خربزه ها می توانند رنگ پوست را روشن کرده و به دلیل وجود ویتامین های A، B و C روند پیری را کند کنند. با استفاده از ورقه های نازک خربزه می توانید ماسک های عالی برای پوست و شاداب نگهداشتن آن تهیه کنید.

9- رشد مو

خربزه ها منبعی غنی از بتاکاروتین هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند. این ویتامین در داشتن موهای سالم و رشد عادی آن بسیار حیاتی است.

از طرفی کمبود ویتامین B موجب ریختن موها می شود و خربزه ها حاوی این ویتامین بوده و جلوی ریزش مو را می گیرند.

10- ارزش غذایی خربزه

این میوه های آبدار، انواع و اقسام مواد مغذی، از جمله ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها، در خود دارند.