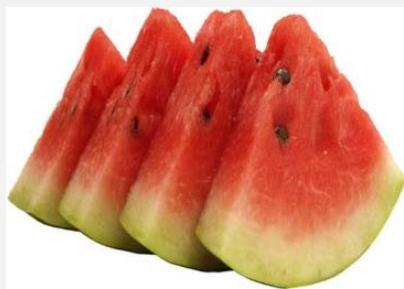


فواید بی نظیر تخم هندوانه



بخش مهم دانه‌های هندوانه، پروتئین، ویتامین‌های گروه B، منیزیم، فسفر، آهن، پتاسیم، مس، منگنز و روی است. عجیب‌ترین ویژگی این تخم‌ها این است که کم کالری هستند.

بخش مهم دانه‌های هندوانه، پروتئین، ویتامین‌های گروه B، منیزیم، فسفر، آهن، پتاسیم، مس، منگنز و روی است. عجیب‌ترین ویژگی این تخم‌ها این است که کم کالری هستند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، در گرمای تابستان هیچ چیزی بهتر از برش‌های قرمز و خنک و شیرین هندوانه نیست. لذت بردن از میوه‌های خنک، به عنوان اسنک در یک روز داغ تابستانی حتی می‌تواند یک تفریح باشد. خیلی‌ها ممکن است توجهی به تخم‌های ریز و سیاه هندوانه نداشته باشند.

مثلا شاید شما هنگام برش زدن هندوانه با دقت و تلاش، این دانه‌های ریز را جدا کنید تا وقتی می‌خواهید با ولع و اشتیاق این میوه‌های خوشمزه را بخورید، مزاحمی نداشته باشید. امروزه حتی دستگاه‌هایی هم وجود دارد که تخم هندوانه را برای‌تان جدا می‌کند تا شما به راحتی لذت ببرید. اما تخم‌های هندوانه خوردنی هستند و ارزش غذایی بالایی هم دارند.

بخش مهم دانه‌های هندوانه، پروتئین، ویتامین‌های گروه B، منیزیم، فسفر، آهن، پتاسیم، مس، منگنز و روی است. عجیب‌ترین ویژگی این تخم‌ها این است که کم کالری هستند. اگر تخم‌های هندوانه را خشک کرده و برشته کنید می‌توانید یک اسنک عالی داشته باشید که به راحتی جای انتخاب‌های ناسالم را می‌گیرد.

تخم‌های هندوانه را چگونه برشته کنیم؟

بیشتر افراد، بافت و طعم تخم‌های خام هندوانه را دوست ندارند، اما از نوع برشته‌های آنها لذت می‌برند.

تخم‌های هندوانه را کاملا آبکشی کرده و بگذارید خشک شوند. دانه‌ها را یک شب در آب بخیسانید. چند روز صبر کنید تا دانه‌ها جوانه بزنند. پوست رویی سفت و سیاه را از دانه جدا کنید، سپس مغزها را در فر یا زیر آفتاب خشک کنید. مغزها را در سینی فر پخش کرده و کمی روغن زیتون به آنها بپاشید و کمی هم نمک بزنید و در درجه ۲۲۵ فارنهایت به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آنها را برشته کنید. بگذارید خنک شود و بعد به عنوان یک اسنک سالم و مقوی نوش جان کنید. می‌توانید کمی پودر دارچین هم بزنید یا ترکیبی از آبلیمو و فلفل قرمز روی مغزهای برشته شده بریزید تا طعم‌دارتر شوند.

می‌توانید یک مشت از این مغزهای باارزش را در سالادتان بریزید یا از آنها در اسموتی خانگی‌تان استفاده کنید. اگر ترجیح می‌دهید تخم هندوانه‌های برشته را از بیرون بخرید، حتما ابتدا برچسب غذایی آن را چک کنید.

اکنون با ده فایده‌های بسیار خوب تخم‌های هندوانه آشنا شوید.

۱. کنترل دیابت

دانه‌های هندوانه برای کنترل دیابت و پیشگیری از مشکلات مرتبط با آن مفید هستند. این دانه‌ها حاوی اسید آمینه‌ای هستند که رگها را گشاد کرده و از استرس اکسیداتیو می‌کاهند. همچنین، منیزیم موجود در تخم هندوانه به تنظیم متابولیسم و کربوهیدرات که مستقیماً روی قند خون اثر می‌گذارد کمک می‌کند.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ انجام شد دریافت عصاره‌ی تخم‌زنجبیل؛ های هندوانه می‌تواند یک درمان پشتیبان برای مبارزه با مشکلات دیابت باشند. می‌توانید تخم‌زنجبیل؛ های هندوانه را بجوشانید تا نوعی جای هندوانه تهیه کنید.

یک مشت تخم‌زنجبیل؛ هندوانه را در ۴ فنجان آب بریزید و به مدت ۴۵ دقیقه بجوشانید. در پوش ظرف را بگذارید. این معجون را مانند چای، هر روز بنوشید.

۲. مبارزه با خستگی

خوردن یک مشت تخم هندوانه، انرژی‌تان را افزایش داده و احساس خستگی‌تان را برطرف می‌کند. این دانه‌ها غنی از آهن هستند که یک عنصر مهم از هموگلوبین خون بوده و اکسیژن را در سراسر بدن حمل و نقل می‌کند تا انرژی شما حفظ شود. همچنین آهن به بدن کمک می‌کند کالری‌ها را به انرژی تبدیل کنید و ضمناً سیستم ایمنی‌تان را هم تغذیه می‌کند. دانه‌های هندوانه دارای اسید آمینه‌ای به نام ال‌اند؛ سیترو‌لین نیز هستند که برای کاهش احساس خستگی و ضعف سودمند است.

۳. حفظ سلامت قلب

مصرف تخم هندوانه تضمین‌کننده‌ی سلامت قلب شماست. این دانه‌ها سرشار از چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع هستند که به پیشگیری از حمله‌ی قلبی و سکته‌ی مغزی کمک می‌کنند. این چربی‌های سالم همچنین سطح کلسترول بد خون‌تان را پایین می‌آورند. ضمناً، تخم‌های هندوانه حاوی مقادیر مناسبی از پتاسیم هستند که به مبارزه با بیماری قلبی و حفظ سلامت قلب کمک می‌کند. اسید آمینه‌ی سیترو‌لین و آرژنین موجود در تخم هندوانه به حفظ سلامت عروق، جریان خون و عملکرد کلی قلبی و عروقی کمک می‌کند.

۴. کنترل فشار خون

تخم هندوانه پروتئین بسیار بالایی دارد که از اسیدهای آمینه‌ی گوناگونی تشکیل شده است. یکی از این اسید آمینه‌ها، آرژنین است. هر چند بدن خودش مقداری آرژنین تولید می‌کند اما مصرف آرژنین بیشتر از راه تغذیه، به تنظیم فشار خون و حتی درمان بیماری عروق کرونر قلب کمک خواهد کرد. منیزیم موجود در دانه‌های هندوانه نیز برای تنظیم فشار خون مفید است. کمبود منیزیم در بدن منجر به افزایش فشار خون خواهد شد. همچنین پایین بودن سطح منیزیم در بدن، که یک ماده‌ی مغذی مهم در کنترل فشار خون است، می‌تواند موجب کاهش سطح پتاسیم هم بشود.

۵. حفظ سلامت عضلات

برای بهبود سلامت عضلات‌تان و پیشگیری از درد بعد از ورزش، تخم هندوانه بسیار مفید است. تخم هندوانه یکی از معدود منابع غذایی ال‌اند؛ سیترو‌لین است که برای ترمیم بافت‌های عضلانی و حفظ توده‌های عضلانی ضروریست. ال‌اند؛ سیترو‌لین به شل شدن عضلات کمک می‌کند، عملکرد غیرهوازی را تقویت کرده و درد عضلات را تسکین می‌دهد. همچنین منیزیم موجود در این دانه‌ها ریز برای سلامت عضلات مهم هستند. منیزیم، بازجذب کلسیم را افزایش داده و در نتیجه به حفظ قدرت عضلات و پیشگیری از گرفتگی‌های عضلانی کمک می‌کند.

۶. کاهش چربی بدن

دانه‌های هندوانه سرشار از ترکیبی به نام سیترو‌لین هستند که به اسید آمینه‌ی آرژنین متابولیسم می‌شود. آرژنین برای کاهش سرعتِ ذخیره‌ی چربی در بدن سودمند است. تخم هندوانه کالری کمی دارد که برای کاهش وزن مفید است. این دانه‌ها چربی بسیار کمی دارند اما این چربی، چربی‌های تک غیراشباع و چندغیراشباع هستند که سالمند. مصرف مغزهای برشته‌ی تخم هندوانه به عنوان اسنک، به کنترل چربی بدن‌تان کمک خواهد کرد. هر چند تقریباً ۳۰ گرم از این مغزها، حدوداً ۱۵۸ کالری دارد اما نگران نباشید.

شما نمی‌توانید ۴۰۰ دانه (همان ۳۰ گرم) را یکجا بخورید!

۷. بهبود عملکرد مغز

تخم هندوانه منبع خوبی از اسید فولیک است که به نام ویتامین B9 نیز شهرت دارد. اسید فولیک برای عملکرد مناسب مغز ضروریست. زنان باردار باید اسید فولیک کافی دریافت کنند چون کمبود آن می‌تواند منجر به نقص لوله‌های عصبی در نوزاد شود. اسید چرب سالم موجود در تخم هندوانه، عملکرد فرارسان‌های عصبی را تقویت کرده و در نتیجه باعث بهبود حافظه و مهارت‌های ادراکی می‌شود. پتاسیم موجود در این دانه‌ها نیز به مهارت تفکر و قابلیت یادآوری خاطرات کمک می‌کند. دانه‌های ریز هندوانه غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که از سلول‌های مغز در برابر آسیب‌های رادیکال آزاد محافظت می‌کنند.

۸. پیشگیری از مشکلات چشم

دانه‌های ریز هندوانه برای بینایی‌تان هم مفیدند و می‌توانند ریسک زودرس تباهی لکه‌های زرد و سایر بیماری‌های چشمی را کم کنند. ویتامین A موجود در این تخم‌ها برای سلامت چشم سودمندند. کمبود ویتامین A می‌تواند موجب تباهی لکه‌های زرد شود. همچنین ویتامین C موجود در تخم هندوانه نیز برای حفظ سلامت چشم خوب است. این آنتی‌اکسیدان کمک می‌کند تا چشم‌های شما از سایر بیماری‌های مربوط به افزایش سن، مصون بماند. بیماری‌هایی چون خشکی چشم و بیماری‌های مربوط به اعصاب بینایی و همچنین گلاکوما (آب سیاه).

۹. تقویت سلامت موها

مو، اساساً از پروتئین تشکیل شده و هر چیزی که پروتئین داشته باشد برای سلامت موها هم مفید است. دانه‌های هندوانه هم به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی پروتئین، برای موهای شما سودمندند. همچنین آهن بالای موجود در تخم هندوانه به تقویت موها و افزایش رشدشان کمک می‌کند و جلوی خشک و نازک شدن موها را می‌گیرد. مهمتر از همه‌های اینها، مغزهای برشته‌های تخم هندوانه حاوی مس هستند که برای تولید ملانین که رنگ دانه‌ها می‌است کمک می‌کنند.

علاوه بر خوردن این دانه‌ها می‌توانید از روغن تخم هندوانه برای بهبود سلامت موهای خود استفاده کنید. این روغن به راحتی جذب پوست سر شده و برای درمان خارش پوست سر و افزایش رشد مو مفید است.

۱۰. درخشان کردن پوست

دانه‌های هندوانه برای درخشان و شفاف کردن پوست هم خوب هستند و زیبایی‌تان را برای سالهایی که در پیش رو دارید حفظ خواهند کرد. ویتامین C موجود در تخم هندوانه به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی برای حفظ پوست در برابر آسیب‌های رادیکال آزاد که فرایند پیری را تسریع می‌کنند، عمل می‌کند.

همچنین ویتامین C، تولید کلاژن پوست را افزایش می‌دهد که برای حفظ لطافت و انعطاف پذیری پوست حیاتی است. دانه‌های ریز و سیاه هندوانه غنی از اسیدهای چربی چون اسید اولئیک و اسید لینولئوم هستند که پوست‌تان را مرطوب نگه می‌دارند. روغن دانه‌های هندوانه برای تمام انواع پوست مناسب بوده و برای درمان عفونت‌های پوستی مفید است. ضمناً خشکی پوست را هم برطرف می‌کند. فقط کافیست هر روز قبل از حمام کردن، پوست‌تان را با روغن تخم هندوانه ماساژ دهید.