

۵ خاصیت شگفت انگیز مصرف خیار

اگرچه معمولاً تصور می‌شود خیار یک میوه ساده و کم خاصیت است، اما در واقعیت این میوه سرشار از خواص شگفت انگیز است. خواصی که می‌توانند برای بدن انسان بسیار مفید باشند.



اگرچه معمولاً تصور می‌شود خیار یک میوه ساده و کم خاصیت است، اما در واقعیت این میوه سرشار از خواص شگفت انگیز است. خواصی که می‌توانند برای بدن انسان بسیار مفید باشند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: اگرچه معمولاً تصور می‌شود خیار یک میوه ساده و کم خاصیت است، اما در واقعیت این میوه سرشار از خواص شگفت انگیز است. خواصی که می‌توانند برای بدن انسان بسیار مفید باشند.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، این ماده غذایی حاوی مواد مغذی مفید و همچنین برخی ترکیبات گیاهی و آنتی‌اکسیدان‌ها است که ممکن است به درمان و حتی جلوگیری از برخی بیماری‌ها کمک کند. همچنین خیار کم کالری است و حاوی مقادیر خوبی از آب و فیبر محلول است و برای ارتقاء هیدراتاسیون و کمک به کاهش وزن ایده آل است.

حاوی مواد مغذی

خیار کم کالری است، اما حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. علاوه بر این، خیار از آب بالایی برخوردار است. در حقیقت، خیار از حدود ۹۶٪ آب تشکیل شده است. برای به حداکثر رساندن محتوای مغذی آن‌ها، خیارها باید بدون چربی خورده شوند. خیار کم کالری، اما از نظر ویتامین و مواد معدنی غنی است. خوردن خیار همراه پوست حداکثر مواد مغذی را تأمین می‌کند.

۵ خاصیت شگفت انگیز مصرف خیار

حاوی آنتی‌اکسیدان است

آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که اکسیداسیون را مسدود می‌کنند. فرایندی که یک واکنش شیمیایی است که با الکترون‌های غیر جفت که به عنوان رادیکال‌های آزاد شناخته می‌شوند، اتم‌های بسیار واکنشی را تشکیل می‌دهند. تجمع این رادیکال‌های آزاد مضر می‌تواند به چندین نوع بیماری مزمن منجر شود. در حقیقت، استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد با سرطان و مشکلات قلب، ریه و بیماری خود ایمنی همراه است. میوه‌ها و سبزیجات از جمله خیار به ویژه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفید هستند که ممکن است خطر ابتلا به این شرایط را کاهش دهند.

باعث تقویت هیدراتاسیون می‌شود

آب برای عملکرد بدن بسیار مهم است و نقش‌های مهم زیادی را ایفا می‌کند. هیدراتاسیون مناسب می‌تواند همه چیز را از عملکرد بدنی گرفته تا متابولیسم تحت تأثیر بگذارد. برخی از افراد تا ۴۰٪ از کل آب دریافتی خود را از مواد غذایی دریافت می‌کنند. به ویژه میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند منبع خوبی در رژیم غذایی شما باشند. از آنجا که خیار از حدود ۹۶٪ آب تشکیل شده است، به ویژه در تقویت هیدراتاسیون مؤثر است.

ممکن است در کاهش وزن کمک کند

خیار به طور بالقوه می‌تواند به شما در کاهش وزن به چند روش مختلف کمک کند. اول از همه به این علت که خیار کالری کمی دارد. خیار می‌تواند طعم و عطر ویژه‌ای را به سالادها، ساندویچ‌ها و غذاها جانبی اضافه کند و همچنین ممکن است به عنوان جایگزینی برای کالری بالاتر جایگزین شود. علاوه بر این، مقدار بالای آب خیار می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند.

ممکن است قند خون را پایین بیاورد

خیار ممکن است به کاهش قند خون کمک کند و از برخی از عوارض دیابت جلوگیری کند. خیارها به طور مؤثر سطح قند خون را کاهش داده و کنترل می‌کنند. خیار ممکن است در کاهش استرس اکسیداتیو و جلوگیری از عوارض ناشی از دیابت مؤثر باشد.