

هندوانه ناراحتی قلبی را کاهش می‌دهد

مطالعات نشان می‌دهد هندوانه می‌تواند باعث کاهش تصلب شرایین (سختی رگ‌ها) شود.



مطالعات نشان می‌دهد هندوانه می‌تواند باعث کاهش تصلب شرایین (سختی رگ‌ها) شود.

به گزارش برنا، یک مطالعه جدید پیشنهاد کرده است که هندوانه می‌تواند تصلب شرایین (یا همان سختی رگ‌ها که با رسوب لیپید و مواد دیگر بر روی دیواره داخلی برخی رگ‌ها مشخص می‌شود) را کاهش دهد.

بر اساس گزارش زی‌نیوز، محققان دانشگاه کنتاکی ادعا کرده‌اند که در یک گروه آزمایشی از موش‌ها همزمان با رژیم غذایی حاوی کلسترول بالا، به مدت 8 هفته آب هندوانه داده شد. نتیجه تحقیقات نشان داد وزن بدن این گروه کمتر از گروه دیگری از موش‌ها بود که با آب معمولی تغذیه شده بودند. همچنین میزان توده چربی و غلظت کلسترول پلاسما در گروه اول به میزان قابل توجهی پایین‌تر بود.

همچنین تحقیقات نشان داد که در این دسته از حیوانات، ضایعات عروق قلبی (آترواسکلروتیک) نیز کمتر است.