

## هندوانه شادې بخش است



متخصص تغذیه گفت: هندوانه از جمله میوه هایی است که بسیار شادی بخش است و از نظر روانی تاثیرات فراوانی در فرد بر جای می گذارد.

جام جم آنلاین: متخصص تغذیه گفت: هندوانه از جمله میوه هایی است که بسیار شادی بخش است و از نظر روانی تاثیرات فراوانی در فرد بر جای می گذارد.

مرتضی صفوی روز سه شنبه افزود: هندوانه به دلیل آبدار بودن، از میوه های مناسب برای تامین آب بدن است.

"هندوانه دارای قند بسیار پایین و کالری کمی است که برای بیماران کلیوی و گوارشی بسیار مناسب است."

این متخصص تغذیه اضافه کرد: هندوانه منبع غنی ویتامین A و ویتامین C است و التهاباتی را که در بیماری هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می برد.

به گفته صفوی، هندوانه منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن است که لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد.

وی اضافه کرد: این آنتی اکسیدان به همه نقاط بدن رفته و رادیکال های آزاد را خنثی می کند، رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت های بدن می شوند.

این متخصص تغذیه گفت: یک لیوان آب هندوانه 20 درصد نیاز روزانه به ویتامین C و 14 درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می کند.

صفوی افزود: هندوانه از لحاظ ویتامین های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم است ، غنی بوده و منبع خوبی از پتاسیم و فیبر غذایی است. (ایرنا)