

آب هندوانه خنک کننده و نشاط آور است

هندوانه صفرا را تقویت کرده و ضد نفرس است. هندوانه هم میوه و هم سبزی است یعنی در واقع خواص هر دو را دارد و سرشار از بتاکاروتن بوده و ضد سرطان است.



هندوانه صفرا را تقویت کرده و ضد نفرس است. هندوانه هم میوه و هم سبزی است یعنی در واقع خواص هر دو را دارد و سرشار از بتاکاروتن بوده و ضد سرطان است.

در هر 100 گرم هندوانه 12 کالری وجود دارد، خربزه 21 کالری، بر خلاف آن چه در ضرب المثل ایرانی شایع است که می‌گوید فکر نان کن که خربزه آب است، این میوه چاق کننده و افراط در آن بیماری قند می‌آورد.

زادگاه هندوانه تاشکند بوده که جزء ایران قدیم است. آب هندوانه آب میوه‌ای نشاط آور، ضد گرما و یک نوشابه فیزیولوژیک است. برای هر سنی مفید و گوارا بوده و سازگاری دارد. 95 درصد وزن هندوانه آب است، اما سرشار از کلیسم و پتاسیم، فسفر، منیزیم، آهن، روی، نیکل، مواد قندی و تلخه است.

به گزارش برنا؛ طالبی، گرمگ، دستنبو، خربزه همگی هم خواص و فقط از نظر مقدار قند تفاوت دارند. هندوانه مقام والائی در امر تغذیه در زمان گرم سال دارد. این میوه‌ها همگی دارای خواص ادارآور، شستشوی اسید اوریک و تمیز کردن بافت‌های کلیه بوده که ایده‌آل برای بیماران نفرسی و رماتیسمی است.

از آنجا که این میوه‌ها صفرا را به شدت تحریک می‌کنند نباید یک بار به مقدار زیاد خورده شود، به‌ویژه در مورد خربزه، طالبی، گرمگ و دستنبو صادق است. ضمن این‌که معده و روده را دچار اختلال می‌کند. یک یا سه برش هندوانه یا خربزه و طالبی باندازه یک پرس استیک گوشت خوک یا گوساله صفرا را تحریک می‌کند.

هندوانه و دیگر میوه‌های این خانواده، باید تنها و بدون مواد غذایی دیگر خورده شود. افراط در خوردن خربزه و طالبی شیرین می‌تواند عامل ابتلا به بیماری قند شود.