

تا می‌توانید هندوانه بخورید



هندوانه میوه‌ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد که برای ما ناشناخته است.

هندوانه میوه‌ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد که برای ما ناشناخته است.

به نقل از باشگاه خبرنگاران، هندوانه میوه‌ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد که برای ما ناشناخته است.

هندوانه منبع غنی ویتامین A (به شکل بتاکاروتن) و ویتامین C می‌باشد. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماری‌هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می‌برد.

در تعدادی از مطالعات علمی ثابت شده است که دریافت بالای ویتامین C و بتاکاروتن، از طریق هندوانه خطر بروز بیماری‌های قلبی، اسپاسم راه‌های تنفسی در بیماری آسم و سرطان روده را کاهش می‌دهد.

یک لیوان هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می‌کند.

هندوانه از لحاظ ویتامین‌های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین‌های B۱، B۶، B۵ (اسید پانتوتنیک)، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می‌توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.

هندوانه دارای آب فراوان و انرژی کمی است در نتیجه نسبت به سایر میوه‌ها، مواد مغذی بیشتری در هر کالری دارد که نشان دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است.

لیکوپن آنتی‌اکسیدان قوی است که در گوجه فرنگی بخصوص محصولات پخته آن، هندوانه و انبه به مقدار فراوان وجود دارد و جذب آن از محصولات پخته گوجه فرنگی مثل سس و رب گوجه فرنگی که مقدار کمی روغن مثل روغن زیتون داشته باشند، به خوبی صورت می‌گیرد.

مطالعات زیادی در مورد لیکوپن و اثرات ضد سرطانی آن انجام شده است و نشان داده بر خلاف سایر رنگدانه‌های غذاهای گیاهی که فقط در حیوانات موثر بوده‌اند، لیکوپن در مطالعات انسانی هم دارای اثرات ضد سرطانی می‌باشد.

خواص تغذیه‌ای هندوانه شامل برطرف‌کننده رفع تشنگی، کنترل‌کننده فشار خون، کمک به عملکرد بهتر معده می‌شود و پوست سفید داخل آن برای درمان زخم گلو و دهان مفید است.

مغز تخمه هندوانه برای بهبود بیماری‌های روده‌ای مفید است، درمان‌کننده درد مثانه، دفع‌کننده سنگ کلیه و دارای ۳۰ درصد روغن گیاهی است. بهتر است در روزهای گرم سال هندوانه را با شکر مصرف کرد. برای درمان سوزش و خارش در پوست بدن نیز آن را با تم‌رندی مصرف کرد. هندوانه را نباید همزمان با غذا یا سایر میوه‌ها مصرف کرد چون موجب اختلال در دستگاه گوارش و نفخ معده می‌شود. ۹۰ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد که بهترین تامین‌کننده آب موردنیاز بدن است. ۴۴ درصد هندوانه را قندهای طبیعی تشکیل می‌دهند و آب آن حاوی ویتامین C و چربی بدون کلسترول است که یکی از بهترین تامین‌کننده‌های انرژی برای بدن محسوب می‌شود.