

آبی بر آتش عطش شما

امروز می‌خواهیم یک ضد عطش را به شما توصیه کنیم که در این روزها خیلی به کارتان می‌آید. خوردن این ضد عطش خواص زیادی هم دارد که می‌تواند سلامتی شما را تضمین کند.



جام جم آنلاین: امروز می‌خواهیم یک ضد عطش را به شما توصیه کنیم که در این روزها خیلی به کارتان می‌آید. خوردن این ضد عطش خواص زیادی هم دارد که می‌تواند سلامتی شما را تضمین کند.

آب هندوانه : هندوانه را خوب بشویید و آن را همراه با پوست قطعه‌قطعه کنید. این قطعات را در آبمیوه‌گیری بریزید و آب آن را میل کنید. ترکیب آب پوست و گوشت هندوانه مایعی حیات‌بخش است. عطش شما را رفع و کلیه‌های شما را از مواد سمی پاک می‌کند، بخصوص در این روزهای تابستان که ممکن است با کم‌آبی مواجه شده باشید.

اگر مشکل دیابت ندارید این بهترین نوشیدنی برای شماست. هندوانه منبع غنی ویتامین A (به شکل بتاکاروتن) و ویتامین C است. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماری‌هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد از بین می‌برد.

همچنین منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان کاروتنوئیدی به نام لیکوپن است. لیکوپن رنگدانه‌ای شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی‌اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن می‌شوند. یک لیوان هندوانه 20 درصد نیاز روزانه به ویتامین C و 14 درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می‌کند.

هندوانه غنی از ویتامین‌های گروه B است که برای تولید انرژی لازم است و منبع خوبی از ویتامین‌های B1، B6، B5، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می‌توان گفت 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 نشان‌دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است.

بهترین زمان خوردن هندوانه بین دو وعده غذاست که غذای قبلی هضم شده باشد. خوردن هندوانه بلافاصله پس از غذا یا ناشتا بسیار مضر است و در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند.