

خواص هندوانه زرد یا هندوانه آناناسی

هندوانه زرد در تمام فصول سال یافت می‌شود، اما در تابستان به نقطه اوج خود می‌رسد.



همشهری آنلین: بیش از پنجاه نوع هندوانه وجود دارد که "هندوانه زرد" یکی از آن‌ها است. این هندوانه در ایران بیشتر به نام "هندوانه آناناسی" معروف است. هندوانه زرد در تمام فصول سال یافت می‌شود، اما در تابستان به نقطه اوج خود می‌رسد.

در هندوانه‌های معمولی رنگدانه‌ای به نام "لیکوپن" وجود دارد که باعث ایجاد رنگ قرمز در آنها می‌شود و خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، ولی هندوانه‌ی آناناسی، فاقد این رنگدانه است و به همین دلیل زرد رنگ می‌باشد. لیکوپن مسئول ایجاد رنگ قرمز در گوجه فرنگی و گریپ‌فروت نیز می‌باشد.

به گفته محققان، لیکوپن هندوانه زرد در اثر تغییرات ژنتیکی مختلف در طی زمان، از بین رفته است.

نکته قابل توجه این هندوانه غیرمعمول، رنگ زرد روشن متمایل به نور آفتاب آن می‌باشد. از دیگر مشخصات متمایز آن بافت نرم آن می‌باشد که مزه‌ای شیرین و نیرو بخش دارد. گاهی اوقات هم دانه‌های سیاه در لابه‌لای بافت گوشتی آبدار این میوه دیده می‌شوند.

هندوانه‌های زرد چه بیضی شکل و چه گرد، انواع جالب و قابل توجهی هستند که مزه آنها کمی با مزه هندوانه معمول قرمز رنگی که ما می‌خوریم، متفاوت است. اما پوست آن‌ها شبیه همان هندوانه‌های قرمز رنگ است.

فواید تغذیه‌ای

مصرف 5 واحد میوه و سبزی به صورت روزانه احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

یک تحقیق که اخیراً به چاپ رسیده است بیان می‌دارد که مصرف روزانه 9 تا 10 واحد میوه و سبزی، همراه با 3 واحد لبنیات کم چرب، در پایین آوردن فشار خون بالا بسیار موثر است. پتاسیم بیشترین نقش را در کاهش فشار خون دارد. این میوه نیز سرشار از پتاسیم است.

هندوانه زرد منبع خوبی از سیترولین:

هندوانه‌ها مخصوصاً هندوانه زرد سیترولین زیادی دارند. سیترولین یک اسید آمینه غیرضروری می‌باشد که در سیستم اکسیدانتریک بدن شرکت می‌کند. به این ترتیب که وقتی سیترولین با آنزیم‌های بدن وارد واکنش شد، به آرژنین تبدیل می‌شود. آرژنین اسید آمینه‌ای است که برای سلامت قلب و عروق و سیستم ایمنی بدن سودمند است. آرژنین تولید اکسیدانتریک را در بدن تشدید می‌کند که باعث شل شدن دیواره ی عروق می‌شود.

در واقع همان اثری را که داروی وی‌اگر بر روی مردان دارد، تا حدودی این هندوانه نیز دارا می‌باشد.

علاوه بر اثر مثبت این ماده بر روی سلامت جنسی مردان، اکسیدانتریک همچنین به درمان آنژین صدری، فشار خون بالا و سایر مشکلات قلبی-عروقی کمک می‌کند.

البته لازم است متذکر شوم برای اینکه هندوانه زرد بتواند مشکلات جنسی مردان را حل کند باید به میزان 6 لیوان در روز مصرف شود که کمی دشوار است، زیرا همان طور که می‌دانیم، هندوانه بسیار ادرار آور می‌باشد.

هندوانه زرد و سلامتی چشم:

وجود ویتامین A و ویتامین C در هندوانه برای سلامتی چشم مفید است. هندوانه زرد یک منبع غنی از لوتئین می‌باشد.

لوتئین برای پیشگیری از بیماری دژنراسیون ماکولار چشمی وابسته به سن (AMD) لازم است. این بیماری یک بیماری مزمن و پیشرونده است که در افراد مسن دیده می‌شود و شایع‌ترین علت کوری در جهان است. در این بیماری، لکه زرد یا ماکولا که قسمت حساس به نور در شبکیه چشم بوده و مسئول دید مستقیم و کارهایی نظیر خواندن، نوشتن و رانندگی است، تخریب می‌شود. این بیماری درمان قطعی ندارد، ولی با ایجاد تغییرات در رژیم غذایی و مصرف برخی از داروها می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد یا آن را به تعویق انداخت.

پس به خاطر داشته باشید که هندوانه قرمز (لیکوپن) برای پیشگیری از سرطان و هندوانه زرد (لوتئین) برای سلامتی چشم‌های شما سودمند است.

راه‌هایی برای مصرف این هندوانه:

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که برای احساس بهتر طعم هندوانه زرد بهتر است آن را به صورت خنک و سرد سرو نمایید.

دسر:

هندوانه زرد، خربزه و طالبی را در یک شربت شیرین یا آب پرتقال فرو کنید و سپس آن‌ها را فریز نمایید. این دسر خوش طعم را می‌توانید در مهمانی‌های‌تان استفاده نمایید. برای اینکه این دسر زیباتر به نظر آید، می‌توانید آن را با هندوانه‌های قرمز نیز تزئین نمایید.

آبمیوه:

مقداری هندوانه زرد را با مقداری خربزه و طالبی در مخلوط کن مخلوط نمایید.

این آبمیوه مخلوط، بسیار مقوی و خوشمزه است.

ترشی:

پوست این هندوانه برای ترشی انداختن مناسب است، زیرا موجب افزایش اشتها می‌شود.

نگهداری:

برای نگهداری هندوانه بریده شده، روی قسمت بریده شده آن سلفون کشیده و در یخچال بگذارید. برای این که از طعم و شیرینی و طراوت هندوانه بریده شده لذت ببرید، آن را بیشتر از یک هفته در یخچال نگه ندارید.

هندوانه فریز شده را هم خیلی نمی‌توان نگهداری کرد (کمتر از یک ماه).

در نهایت باید بدانید که رنگ زرد، یک رنگ طبیعی برای هندوانه است، همان گونه که رنگ سفید و نارنجی هم طبیعی هستند.