

خیار و دفع سموم بدن

خیار خوراکی کم کالری و کم چربی است و علاوه بر آن حاوی ویتامین و مواد کانی است.



خیار خوراکی کم کالری و کم چربی است و علاوه بر آن حاوی ویتامین و مواد کانی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خواص خیار، ادامه مطلب مطالعه کنید.

۹۶ درصد خیار از آب تشکیل شده است. بنابراین به بدن آب رسانی می کند.

سوزش سردل را برطرف می کند. مالیدن آن روی پوست، علائم آفتاب سوختگی را کاهش می دهد.

بالا بودن میزان آب آن باعث دفع سموم بدن می شود و در صورت مصرف منظم، سنگ کلیه را از بین می برد.

ویتامین A, B و C سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

کاهش دهنده وزن است.

قرار دادن برش هایی از خیار روی چشم، پف چشم را کاهش می دهد.

با سرطان مقابله می کند.

فشار خون را ثابت نگه می دارد.

فیبر موجود در آن برای سیستم گوارش مفید است.

سیلیکای موجود در آن، مو و ناخن را براق تر و قوی تر می کند.

حاوی هورمونی است که سلول های پانکراس برای تولید انسولین به آن نیاز دارد.

ترکیبی به نام «171# استرولز» موجود در خیار، کلسترول مضر را کاهش می دهد.