

خاصیت های خیار

فکرش را بکنید اگر خیار نبود سالاد شیرازی هم نبود و اگر سالاد شیرازی نبود لوبیاپلو و کلی از غذاهای خوشمزه دیگر هم صفایی نداشتند. بعد از گوجه فرنگی، کلم و پیاز، خیار یکی از اصلی ترین سبزیجاتی است که در سرتاسر جهان کشت می شود.



سلامت نیوز : فکرش را بکنید اگر خیار نبود سالاد شیرازی هم نبود و اگر سالاد شیرازی نبود لوبیاپلو و کلی از غذاهای خوشمزه دیگر هم صفایی نداشتند. بعد از گوجه فرنگی، کلم و پیاز، خیار یکی از اصلی ترین سبزیجاتی است که در سرتاسر جهان کشت می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ این میوه - سبزی سرشار از مواد مغذی مختلف مانند لیگنان ها و فلاونوئیدها می باشد. این ترکیبات خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضدسرطانی دارند. در این مقاله می خواهیم بیشتر راجع به فواید خیار صحبت کنیم.

خواص ضد التهابی

خیار حاوی آنتی اکسیدان های زیادی از جمله ویتامین C، بتاکاروتن، منگنز و کلی آنتی اکسیدان دیگر مانند کرسستین، اپی ژنین، لوتئولین و غیره می باشد. این آنتی اکسیدان ها قاتل رادیکال های آزاد شوم بوده و همچنین ضدالتهاب هستند.

خواص ضدسرطانی

پژوهش های صورت گرفته درخصوص خواص ضدسرطانی خیار هنوز در مراحل اولیه قرار دارد اما با این حال بهتر است بدانید که محققان ابراز امیدواری کرده اند بتوانند از ترکیبات موجود در خیار به نام $171\#&$ کوکوروبیتاسین ها « داروهای ضدسرطانی بسازند.

محققان معتقدند که این ترکیبات می توانند جلوی ظهور و رشد سلول های سرطانی را بگیرند. از این گذشته این میوه- سبزی حاوی مواد مغذی ضدسرطان دیگری به نام لیگنان ها هم می باشد. اگر می خواهید سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان تخمدان و سرطان پروستات از شما دور باشد خیار بیشتری میل کنید.

پوست و مو

خیار سرشار از آب است و مصرف آن برای شفافیت پوستتان موثر است. اگر پوست خیار را دوست ندارید آن را دور نریزید و بدانید که پوست آن برای تسکین خارش پوست و آفتاب سوختگی مفید است.

اگر می بینید که چشم های تان پف کرده، زیر چشم های تان گود رفته یا سیاه شده است خیار را دریابید چون خواص ضدالتهابی آن برای رفع این قبیل مشکلات کار ساز است. سیلیسیوم و گوگرد موجود در خیار به رشد سریع تر موها کمک می کند. برای این که بیشتر از خواص این سبزی بهره مند شوید آب آن را با آب هویج یا آب اسفناج مخلوط کنید.

مقابله با بوی بد دهان

یک حلقه خیار را به سقف دهانتان چسبانده و به مدت سی ثانیه با زبانتان ننگه دارید. ترکیبات فیتوشیمیک موجود در این سبزی باکتری های دهان را که باعث بوی بدن می شوند خنثی می کند. آب خیار هم برای افرادی که از مشکلات مربوط به لثه و دندان ها رنج می برند مفید است. خیار منبع فوق العاده فیبرهای غذایی است که این فیبرها هم برای حفظ سلامت دهان و دندان موثر است.

خیار کم کالری و در عین حال سرشار از آب است. برای همین هم برای افرادی که قصد لاغری دارند بسیار مفید است. میزان بالای آب و فیبرهای غذایی موجود در خیار باعث می‌شود که بدنتان از شر سموم موجود در سیستم گوارشی خلاص شود و هضم غذا هم با راحتی بیشتری صورت بگیرد. اگر دچار یبوست هستید توصیه می‌کنیم که هر روز خیار میل کنید. به خاطر این که مصرف منظم خیار یک درمان طبیعی برای یبوست محسوب می‌شود.

درمان دیابت

آب خیار حاوی هورمونی است که سلول‌های پانکراس برای تولید انسولین به آن نیاز دارند. انسولین نیز برای بیماران دیابتی مفید است. محققان به این نتیجه رسیدند که یکی از ترکیبات خیار به نام استرول می‌تواند به کاهش کلسترول بالا کمک کند. از این گذشته این سبزی حاوی میزان زیادی پتاسیم، منیزیم و فیبر است. حتماً می‌دانید که فیبرهای غذایی برای تنظیم فشار خون بالا بسیار مفید است.

سلامت مفاصل

خیار یکی از منابع سیلیس است که برای سلامت مفاصل بسیار مفید است. از این گذشته خیار سرشار از ویتامین‌های A، B1، B6، C و ویتامین D، اسید فولیک، کلسیم، منیزیم و پتاسیم می‌باشد. ترکیب آب خیار با آب هویج برای تسکین نقرس و دردهای آرتریتی مفید است به خاطر اینکه میزان اسید اوریک را کاهش می‌دهد.

حفظ سلامت ناخن‌ها

اگر ناخن‌های دست و پاهایتان زود می‌شکنند باید بدانید که میزان بالای سیلیس موجود در خیار مانع از سستی و شکنندگی ناخن‌ها می‌شود. خواص ادرارآوری خیار حاوی حدود 90 درصد آب است و برای همین هم مانند یک دیورتیک طبیعی عمل می‌کند یعنی اینکه ادرارآور است. برای همین هم از طریق ادرار ضایعات بدن را دفع می‌کند. مصرف منظم خیار برای دفع سنگ کلیه نیز مفید است.