

دیابتی‌ها هندوانه نخورند



هندوانه، میوه‌ای شیرین و آبدار است. مصرف آن موجب رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود، ضدسرطان و ضد آسیب‌های پوستی است که بر اثر تابش مستقیم نور خورشید ایجاد شده است...

هندوانه، میوه‌ای شیرین و آبدار است. مصرف آن موجب رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود، ضدسرطان و ضد آسیب‌های پوستی است که بر اثر تابش مستقیم نور خورشید ایجاد شده است.

مرتضی صفوی به فارس گفت: هندوانه از میوه‌های فصل تابستان و دارای آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند بتاکاروتن، لیکوپن، ویتامین C، ویتامین A (به شکل بتاکاروتن) است که این میوه را از سایر میوه‌ها متمایز می‌کند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: هندوانه سرشار از پتاسیم است. خوردن هندوانه برای افراد دیابتی مفید نیست؛ زیرا قند موجود در هندوانه در افراد دیابتی سبب می‌شود قند خون سرعت بالا رود بنابراین از خوردن هندوانه پرهیز کنند.

صفوی گفت: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هندوانه نقش فعالی در واکنش‌های شیمیایی بدن دارند. آرژنین یکی از موادی است که در هندوانه وجود دارد و باعث می‌شود اکسید نیتریک در بدن افزایش پیدا کند. اکسیدنیتریک بازکننده عروق خونی است.