

جوان سازی پوست با تخمه هندوانه

تخمه هندوانه سرشار از نیاسین می باشد که باعث قدرت ارتجاعی مناسب در پوست، سفت شدن پوست، محو خط و چین چروک ها، از بین بردن لکه های سیاه، رفع خارش و زرد شدگی پوست می شود.



تخمه هندوانه سرشار از نیاسین می باشد که باعث قدرت ارتجاعی مناسب در پوست، سفت شدن پوست، محو خط و چین چروک ها، از بین بردن لکه های سیاه، رفع خارش و زرد شدگی پوست می شود.

بسیاری از افراد هندوانه را مصرف می کنند ولی دانه های آن را دور می ریزند. در بسیاری از کشورهای آسیایی تخمه های هندوانه جمع آوری می شوند، طی فرآیندهای مخصوص خشک می گردند و سپس آن ها را به صورت بو داده در بازارها عرضه می کنند. این تخمه ها یکی از میان وعده های معمول مردم مصر است و در تهیه نان ها، سوپ ها و بسیاری از غذاها کاربرد دارد. در بسیاری از کشورهای آفریقایی نیز روغن این دانه ها استخراج می شود و در ترکیب بسیاری از محصولات آرایشی و پوستی به کار می رود.

تخمه هندوانه بسیار پرکالری است

تخمه هندوانه سرشار از اسیدهای چرب، پروتئین ها، اسیدهای آمینه ضروری چون لیزین و تریپتوفان؛ ویتامین های تیامین، نیاسین، فولات و B6؛ و مواد معدنی چون منیزیم، منگنز، فسفر، روی، آهن، پتاسیم و مس است. 100 گرم از تخمه هندوانه 600 کالری انرژی دارد که معادل با 10 برش از نان می باشد.

چربی موجود در این دانه ها، 400 کالری از کل انرژی این دانه ها را تامین می کند. در حقیقت چربی موجود در 100 گرم تخمه هندوانه 80 درصد از نیاز روزانه به چربی را برآورده می سازد. همچنین تخمه هندوانه سرشار از فیبر می باشد که برای حرکت و هضم صحیح در دستگاه گوارش لازم است.

تخمه هندوانه سرشار از اسید آمینه های ضروری

از بین تمام اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن بعضی از اسیدهای آمینه به عنوان اسید آمینه های ضروری شناخته می شوند که بدن نمی تواند آن ها را تولید کند و نیاز است تا از طریق مواد غذایی مختلف تامین گردند. از جمله این اسیدهای آمینه تریپتوفان و لیزین است و تخمه هندوانه سرشار از آرژنین، لیزین، تریپتوفان و گلوتامیک اسید می باشد.

روغن هندوانه پوستی شفاف با روغن تخمه هندوانه

دو روش برای استفاده از تخمه هندوانه به منظور مراقبت از پوست وجود دارد: مصرف تخمه هندوانه به صورت خوراکی و استفاده موضعی، بالأخص از روغن تخمه هندوانه. تخمه هندوانه سرشار از نیاسین می باشد که تولید سرامید و اسیدهای چرب موثر در مراقبت پوستی را افزایش می دهد. نیاسین باعث قدرت ارتجاعی مناسب در پوست، سفت شدن پوست، محو خط و چین چروک ها، از بین بردن لکه های سیاه، رفع خارش و زرد شدگی پوست می شود. همچنین باز کردن منافذ پوستی مسدود شده و تامین آبرسانی به پوست، نرمی و درخشش پوست، زدودن آلودگی های ناشی از مواد آرایشی و ... از جمله اثرات استفاده مداوم از روغن تخمه آفتابگردان می باشد.

تولد دوباره پوست به وسیله تخمه هندوانه

تخمه هندوانه به دلیل اینکه سرشار از منیزیم می باشد، به منظور پیشگیری از التهاب های پوستی، خراش ها و زخم ها کاربرد دارد. روی، ماده معدنی دیگری است که در تخمه هندوانه به وفور یافت می شود و باعث رشد سلولی و تولد دوباره پوست می شود. روی، تولید چربی در پوست را کنترل می کند و برای جوش و سایر اختلالات پوستی نیز مفید است. امروزه این روغن برای تهیه

محصولات مراقبت پوست و مو به عنوان مرطوب‌کننده، به صورت بسیار گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تخمه هندوانه ضد جوش است

پوست سالم ارتباط متقابلی با روده سالم دارد. اگر یبوست یا باد معده داشته باشید، بیشتر جوش می‌زنید. پوست به عنوان یک سیستم دفاعی در بدن عمل می‌کند و مواد سمی را از بدن خارج می‌کند که به صورت جوش، دمل و ... ظاهر می‌شوند. فیبر موجود در تخمه هندوانه عامل دیگری در بهبود عملکرد گوارشی و دفع مناسب مواد زائد در بدن می‌باشد که نتیجه آن سلامت پوست است. روغن تخمه هندوانه سرشار از اسیدهای چرب ضروری است که برای پوست مناسب می‌باشد و تمام سموم را از پوست دفع می‌کند و نهایتاً پوستی شاداب و با قابلیت ارتجاعی بالا را برایتان به ارمغان می‌آورد.

مزیت تخمه هندوانه برای آقایان

آرژنین، اسیدآمینهای است که سلامت جنسی در مردان را به همراه دارد. آرژنین تولید نیتریک اکسید در بدن را القا می‌کند که برای اختلالات جنسی کاربرد دارد. در ضمن مصرف هندوانه و تخمه هندوانه تولید اسپرم را تحریک می‌کند.

تخمه هندوانه سرشار از آهن

خانم‌ها در محدوده سنی 19-50 سال نیاز به مصرف 18 میلی‌گرم آهن در روز دارند و این نیاز در طی حاملگی افزایش می‌یابد و به 27 میلی‌گرم در روز می‌رسد. تخمه هندوانه سرشار از آهن می‌باشد و هر 30 گرم از آن حدود 2 میلی‌گرم آهن دارد که اگر همراه با منابع ویتامین C نیز مصرف شود، جذب آهن افزایش می‌یابد.

آهن برای ساخت گلبول‌های قرمز لازم است و اکسیژن را به بافت‌ها حمل می‌کند و کمبود آهن منجر به کاهش اکسیژن در بافت‌ها و در نتیجه خستگی و ضعف می‌شود.

فشارخون را با تخمه هندوانه کنترل کنید

تخمه هندوانه به دلیل دارا بودن منیزیم و اسیدآمین آرژنین برای بیماری‌های قلبی بسیار مفید است. تخمه هندوانه سرشار از منیزیم می‌باشد و 100 گرم از آن 139 درصد از نیاز روزانه منیزیم را تامین می‌کند. منیزیم یک ماده معدنی است که در بدن برای عملکرد صحیح قلب، فشارخون نرمال، عملکرد صحیح سیستم ایمنی، جلوگیری از گرفتگی عضلات، متابولیسم انرژی و ... کاربرد دارد.

علاوه بر منیزیم تخمه هندوانه، به دلیل دارا بودن اسیدآمین آرژنین، برای تنظیم فشارخون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی بسیار مناسب می‌باشد؛ زیرا آرژنین از باریک شدن رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند.

اثرات درمانی دیگر تخمه هندوانه

1. تخمه هندوانه به دلیل سرشار بودن از منیزیم و اثرات متعددی که این ریزمغذی بر تنظیم متابولیسم کربوهیدرات‌ها و قندها دارد؛ منجر به کنترل قند خون در دیابتی‌ها می‌شود.

2. تخمه هندوانه به دلیل سرشار بودن از تیامین (B1)، ریوفلاوین (B2)، نیاسین (B3)، پانتوتنیک اسید (B5)، پیریدوکسین (B6) و فولات جایگزین طبیعی مناسبی برای قرص ویتامین B کمپلکس می‌باشد.

3. این تخمه‌ها باعث بهبود عملکرد سیستم عصبی می‌شوند. زیرا سرشار از نیاسین می‌باشد و 100 گرم از تخمه هندوانه 19 درصد نیاز روزانه به نیاسین را تامین می‌کند که سیستم عصبی را محافظت می‌نماید.

4. دفع ادرار به وسیله این تخمه‌ها تسهیل می‌شود و به منظور بهبود عملکرد کلیه‌ها و دستگاه ادراری می‌توان از تخمه هندوانه استفاده کرد. تخمه هندوانه به خاطر اثرات دیورتیک، دفع آب از بدن را تسهیل می‌کند و دفع اوره را القا می‌نماید. در نتیجه بدن را از اثرات سمی اوره در امان می‌دارد.

5. تخمه هندوانه در تنظیم فعالیت دستگاه گوارش مفید می‌باشد و به منظور بهبود اختلالات روده‌ای کاربرد دارد.

چگونه تخمه هندوانه بوداده را در منزل، تهیه کنیم؟

1. دانه‌های هندوانه را بعد از مصرف هندوانه دور نریزید. دانه‌های سیاه رنگ را انتخاب و آن‌ها را جمع‌آوری کنید.

2. این دانه‌ها را با آب فراوان شستشو دهید و هر گونه ماده اضافه را از آن بزدایید.

3. در این مرحله باید دانه‌ها را مقابل نور خورشید خشک کنید.

4. در کمی روغن آن‌ها را سرخ کنید. تا کاملا سرخ شوند.

5. در حال سرخ شدن کمی آب نمک در آن بریزید و تا زمانی که آب آن کاملا بخار شود و دانه‌ها کاملا خشک شوند به حرارت دادن آن ادامه دهید.

6. برای اینکه مواد مغذی‌اش از دست نرود از حرارت بالا استفاده نکنید.