

۶ خاصیت باورنکردنی هندوانه

هندوانه از آن دست میوه های تابستانی است که به خاطر آبدار و شیرین بودنش محبوب و مورد علاقه همگان است. هندوانه منبع طبیعی از بهترین آنتی اکسیدان ها بوده که طبیعت فراهم کرده است.



هندوانه از آن دست میوه های تابستانی است که به خاطر آبدار و شیرین بودنش محبوب و مورد علاقه همگان است. هندوانه منبع طبیعی از بهترین آنتی اکسیدان ها بوده که طبیعت فراهم کرده است. آنتی اکسیدان هایی مثل ویتامین C و A که از ما در برابر بیماری ها محافظت می کنند. با مصرف هندوانه خطر کم آب شدن بدن نیز کاهش می یابد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامانه، تابستان و هندوانه دو یار جدا نشدنی هستند. با اینکه می توانیم در تمام طول سال از بازار هندوانه بخریم اما فصل هندوانه تابستان است که در این فصل بهترین کیفیت را داشته و بسیار شیرین است. در اینجا 6 خاصیت شگفت انگیز خوردن هندوانه را مطرح می کنیم:

هندوانه قدرت مغز را افزایش می دهد
هندوانه سرشار از ویتامین B6 است که به فعالیت های مغزی کمک می کند و برای عملکرد مغز ضروری است.

میوه ای آبدار است
هندوانه میوه ای آبدار و شیرین است که خوردن این میوه در فصل تابستان بدن شما را در طول روز هیدراته نگه می دارد.

حفاظت در برابر اشعه UV
به دلیل این که هندوانه حاوی آب لازم، فیبر همراه با رادیکال های آزاد نظیر لیکوپن است، پوست حدود ۴۰% کمتر اشعه های UV را جذب کرده و برای مدت طولانی تری شفاف و درخشان می ماند. بنابراین حتماً این میوه جادویی را هر روز بخورید.

کاهش کرم ها از سیستم گوارشی
آیا تا به حال شنیدید که دانه های هندوانه را می توانید خرد کرده تفت داده و مانند بادام زمینی مصرف کنید و یا حتی آن ها را در آب بجوشانید و مانند چای مصرف کنید؟ می توانید برای کاهش کرم از سیستم گوارشی خود از دانه های هندوانه کمک بگیرید.

مقوی برای چشم ها
هندوانه منبع خوبی از ویتامین A است که به تقویت بینایی کمک می کند همچنین باعث جلوگیری از عفونت چشم می شود.

آب هندوانه می تواند درد عضلانی را کاهش می دهد
به گزارش womanitely، مطالعات متعدد نشان می دهد که آب هندوانه می تواند به کاهش درد عضلانی کمک کند. نوشیدنی یک لیوان آب هندوانه پس از یک تمرین بسیار خسته کننده می تواند درد عضلات شما را کاهش دهد. هندوانه منبع خوبی از سیتروپین است که به بهبود عملکرد عروق و کاهش فشار خون کمک می کند.