

خاصیت 6 خاصیت باورنکردنی هندوانه

تابستان و هندوانه دو یار جدا نشدنی هستند. با اینکه می‌توانیم 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.



تابستان و هندوانه دو یار جدا نشدنی هستند. با اینکه می‌توانیم 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. هندوانه از آن دست میوه‌های تابستانی است که به خاطر آبدار و شیرین بودنش محبوب و مورد علاقه همگان است. هندوانه منبع طبیعی از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها بوده که طبیعت فراهم کرده است. آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین C و A که از ما در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند. با مصرف هندوانه خطر کم آب شدن بدن نیز کاهش می‌یابد.

تابستان و هندوانه دو یار جدا نشدنی هستند. با اینکه می‌توانیم 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 شگفت‌انگیز خوردن هندوانه را مطرح می‌کنیم:

هندوانه قدرت مغز را افزایش می‌دهد

هندوانه سرشار از ویتامین B6 است که به فعالیت‌های مغزی کمک می‌کند و برای عملکرد مغز ضروری است.

میوه‌ای آبدار است

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

حفاظت در برابر اشعه UV

به دلیل اینکه هندوانه حاوی آب لازم، فیبر همراه با رادیکال‌های آزاد نظیر لیکوپن است، پوست حدود 40% کمتر اشعه‌های UV را جذب کرده و برای مدت طولانی تری شفاف و درخشان می‌ماند. بنابراین حتماً این میوه جادویی را هر روز بخورید.

کاهش کرم‌ها از سیستم گوارشی

آیا تا به حال شنیدید که دانه‌های هندوانه را می‌توانید خرد کرده تفت داده و مانند بادام زمینی مصرف کنید و یا حتی آن‌ها را در آب بجوشانید و مانند چای مصرف کنید؟ می‌توانید برای کاهش کرم از سیستم گوارشی خود از دانه‌های هندوانه کمک بگیرید.

مقوی برای چشم‌ها

هندوانه منبع خوبی از ویتامین A است که به تقویت بینایی کمک می‌کند همچنین باعث جلوگیری از عفونت چشم می‌شود.

آب هندوانه می‌تواند درد عضلانی را کاهش می‌دهد

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که آب هندوانه می‌تواند به کاهش درد عضلانی کمک کند. نوشیدن یک لیوان آب هندوانه پس از یک تمرین بسیار خسته‌کننده می‌تواند درد عضلات شما را کاهش دهد. هندوانه منبع خوبی از سیتروپین است که به بهبود عملکرد عروق و کاهش فشار خون کمک می‌کند. (منبع: سلامت)