

خواص شگفت انگیز خیار

خیار یکی از قدیمی‌ترین میوه‌هایی است که در جنوب هیمالیا کشت داده می‌شد. این میوه که با پوستی به رنگ سبز تیره، بافت ترد و عطر و طعم منحصر به فرد در تمام فصول سال در دسترس است یکی از سبزیجات بسیار کم کالری است.



خیار یکی از قدیمی‌ترین میوه‌هایی است که در جنوب هیمالیا کشت داده می‌شد. این میوه که با پوستی به رنگ سبز تیره، بافت ترد و عطر و طعم منحصر به فرد در تمام فصول سال در دسترس است یکی از سبزیجات بسیار کم کالری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، هر 100 گرم خیار فقط 15 کالری دارد. نداشتن هرگونه چربی اشباع یا کلسترول ارزش این میوه قدیمی را صد چندان می‌کند. پوست خیار علاوه بر اینکه منبع فیبر است و باعث کاهش یبوست می‌شود، ترکیبات سمی را از روده حذف کرده و از سرطان روده پیشگیری می‌کند.

خیار یک منبع فوق‌العاده غنی پتاسیم است. پتاسیم الکترولیت داخل سلولی است که در کمک‌های دوستانه به قلب شهرت دارد. پتاسیم با کاهش فشار خون برای مقابله با اثرات سدیم به قلب کمک می‌کند. 100 گرم خیار 147 میلی‌گرم پتاسیم و تنها 2 میلی‌گرم سدیم دارد. آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتا و آلفا کاروتن، ویتامین ث، ویتامین زاگزانتین و لوتئین به طرز عجیبی در این میوه بسته بندی شده‌اند. درست به همین خاطر است که خیار را رفتگر طبیعی بدن می‌نامند، زیرا رادیکال‌های آزاد اکسیژن را از بدن پاکسازی کرده و از بروز سرطان و پیری زودرس سلول‌ها جلوگیری می‌کند. هر 100 گرم خیار به اندازه 214 میکرومول رادیکال آزاد جذب می‌کند. خیار خاصیت خفیف ادرارآوری دارد و محتوای سدیم را از بدن دفع کرده و بدین ترتیب با افزایش وزن و فشار خون بالا مبارزه می‌کند. مقدار بالای ویتامین «کا» در خیار نیز شگفت آور است حدود 17 میکروگرم از این ویتامین در هر 100 گرم خیار یافت شده است که نقش بالقوه‌ای در استحکام استخوان‌ها و ترویج فعالیت ساختمان توده استخوانی دارد.