

5 خاصیت درمانی خیار

خیار از خانواده کدو و خربزه و از جمله خوراکی‌های سرشار از ریزمغذی‌های مفید برای بدن است.



خیار از خانواده کدو و خربزه و از جمله خوراکی‌های سرشار از ریزمغذی‌های مفید برای بدن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، دلایل متعددی برای اینکه این میوه جالیزی را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم وجود دارد و سایت هلت لاین به برخی از آن‌ها اشاره کرده است:

- محتوی آب فراوان: میزان آب در میوه‌های مختلف متفاوت است اما به طور معمول بیش از 90 درصد حجم خیار را آب تشکیل می‌دهد. در نتیجه منبع خوبی از جذب آب به حساب می‌آید و می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد. خوراکی‌های حاوی میزان آب فراوان اغلب برای کاهش وزن مورد استفاده قرار می‌گیرند زیرا میزان کالری کمتری وارد بدن می‌کنند.

- حفظ سلامت پوست: خواص ضدالتهابی و خنک کننده خیار آن را به گزینه مناسبی برای نرم کردن پوست ملتهب تبدیل کرده است. نتایج بدست آمده در یک مطالعه حاکی از آن است که خیار حاوی ویتامین C است که می‌تواند به عنوان یک محلول ضد چین و چروک عمل کند.

- حفظ سلامت قلب: خیار با تامین «استرول» بدن که ترکیبی برای کاهش کلسترول بد خون است به سلامت سیستم قلب و عروق کمک می‌کند. همچنین منبع خوبی از مواد مغذی به حساب می‌آید که برای کاهش فشارخون مناسب است. این مواد مغذی شامل منیزیم، پتاسیم، فسفر، گوگرد و سیلیسیم هستند.

- کنترل درد: یکی از فوائد کمتر شناخته شده خیار قابلیت آن در کمک به مقابله با درد است. این خاصیت خیار در بین عموم مردم برای تسکین سردرد شناخته شده هر چند در برخی مطالعات آمده است خیار به طور کلی موجب کاهش درد می‌شود. مطالعه انجام شده در سال 2010 حاکی از آن است که خاصیت آنتی اکسیدانی خیار علت مسکن بودن آن است.

- حفظ سلامت استخوان‌ها: خیار منبع غنی از ویتامین K به حساب می‌آید که کمبود آن در بدن با افزایش خطر شکستگی استخوان‌ها همراه است. یک فنجان خیار 11 درصد از ویتامین K مورد نیاز بدن را تامین می‌کند.