

## تخمه هندوانه را دور نریزد

متخصصان تغذیه می‌گویند تخمه هندوانه که بیشتر مردم آن را دور می‌ریزند دارای ارزش غذایی بالایی است.



همشهری آنلاین: متخصصان تغذیه می‌گویند تخمه هندوانه که بیشتر مردم آن را دور می‌ریزند دارای ارزش غذایی بالایی است.

به گزارش ایسنا، تخمه هندوانه منبع غنی از مواد مغذی بوده و کالری آن نیز پایین است و به همین خاطر متخصصان می‌گویند که تخمه هندوانه بوداده می‌تواند جایگزین خوبی برای میان وعده‌های ناسالم باشد.

سایت هلتلاین در مطلبی تازه به برخی از فوائد این خوردنی برای سلامت بدن اشاره کرده است:

- میزان کالری پایین: بررسی‌ها نشان می‌دهد 28 گرم تخمه هندوانه حاوی 158 کالری است که با 28 گرم چپیس سیب‌زمینی، کالری مشابهی دارد اما نکته قابل توجه این است که 28 گرم تخمه هندوانه تقریباً 400 دانه تخمه می‌شود که مقدار آن برای خوردن در یک وعده واقعاً زیاد است در حالی که 28 گرم چپیس سیب‌زمینی فقط 15 عدد چپیس می‌شود که اغلب افراد در یک نوبت بیشتر از تعداد چپیس می‌خورند.

- منیزیم: یکی از چندین نوع ماده معدنی موجود در تخمه هندوانه منیزیم است. در هر چهار گرم از این ماده خوراکی 21 میلی‌گرم منیزیم وجود دارد. این ماده معدنی برای بسیاری از عملکردهای بدن ضرورت دارد و مصرف روزانه 400 میلی‌گرم از آن توصیه می‌شود. همچنین در حفظ سلامت و عملکرد اعصاب، عضلات از جمله قلب و استخوان‌های نقش حیاتی دارد.

- آهن: یک مشت تخمه هندوانه حاوی 0.29 میلی‌گرم آهن است. اگرچه این میزان آهن خیلی زیاد نیست اما می‌توان بخشی از آهن مورد نیاز بدن را از این طریق تامین کرد. آهن بخش مهمی از هموگلوبین به حساب می‌آید که اکسیژن را در بدن جابه‌جا می‌کند.

- اسید فولیک: مصرف اسید فولیک به دلیل تاثیر در عملکرد بهتر مغز و کنترل سطح هوموسیستئین توصیه می‌شود و می‌توان بخشی از نیاز بدن به این ماده را از طریق مصرف تخمه هندوانه تامین کرد. زنان باردار به میزان بیشتری از اسید فولیک نیاز دارند چرا که کمبود آن با برخی نارسایی‌های مادرزادی مرتبط است.

- چربی‌های مفید: تخمه‌های هندوانه حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده هستند و این گروه از اسیدهای چرب برای حفاظت از بدن در برابر سکته قلبی، مغزی و همچنین برای کاهش سطح کلسترول بد خون مفیدند.