



## کاهش وزن با خوردن هندوانه!

هندوانه از طریق کنترل وزن، سلامت قلب را بهبود می بخشد. همیشه سیب به عنوان مشهورترین میوه در تامین سلامت بدن معرفی شده است، اما تحقیقات جدید نشان می دهند که هندوانه نقش بسیار موثری در سلامت قلب و عروق ایفا می کند.

هندوانه از طریق کنترل وزن، سلامت قلب را بهبود می بخشد. همیشه سیب به عنوان مشهورترین میوه در تامین سلامت بدن معرفی شده است، اما تحقیقات جدید نشان می دهند که هندوانه نقش بسیار موثری در سلامت قلب و عروق ایفا می کند.

تخصصان معتقدند که ماده ای به نام سیترولین که در هندوانه به فراوانی یافت می شود، مسئول کاهش کلسترول، فشار خون، وزن و جلوگیری از تشکیل پلاک سرخرگی می باشد. در واقع مصرف این میوه موجب کاهش آترواسکلروز (تصلب شرایین) می گردد.

در مطالعه اخیر، دانشمندان موش های آزمایشگاهی را به دو گروه تقسیم نمودند. رژیم غذایی هر دو گروه سرشار از چربی های اشباع و کلسترول بود. به یک گروه آب به همراه 2 درصد آب هندوانه و به گروه دیگر همان مقدار آب به همراه محلولی داده شد که محتوای کربوهیدرات آن دقیقاً مشابه گروه اول (آب هندوانه) بود.

نتایج نشان داد که میزان LDL یا کلسترول بد خون در گروهی که آب هندوانه مصرف کرده بودند، 50 درصد کمتر بود. همچنین در این گروه تشکیل پلاک در دیواره سرخرگ ها 50 درصد کاهش داشت، سطح سیترولین افزایش یافت و افزایش وزن 30 درصد کمتر از گروه دیگر بود.

متأسفانه سالانه 20 درصد از محصول هندوانه در اغلب نقاط دنیا هدر می رود، زیرا معمولاً کشاورزان برای برداشت این محصول چندان هزینه نمی کنند. متخصصان معتقدند که از این میزان هندوانه هدر رفته می توان برای استخراج ترکیبات سودمند از جمله سیترولین و لیکوپن (رنگدانه قرمز) استفاده نمود.