

خواص شگفت انگیز خیار

اگر دوست دارید رژیم غذایی تان سالم تر باشد، افزودن خیار به خوراکی های تان گزینه خوبی است.



اگر دوست دارید رژیم غذایی تان سالم تر باشد، افزودن خیار به خوراکی های تان گزینه خوبی است.

به گزارش جام جم سرا به نقل از سلامانه ، از مزایای خیار می توان این ها را نام برد:

1. بیش از 95 درصد حجم خیار را آب تشکیل می دهد، بنابراین کمک می کند بدن دچار کم آبی نشود.
2. پتاسیم دارد که به کاهش فشار خون کمک می کند. پتاسیم خطر سکنه و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.
3. ماده ضد التهابی به نام فیهستین در خیار، توت فرنگی و گریپ فروت پیدا می شود. این ماده در سلامت مغز مؤثر است و در مبارزه با بیماری هایی مثل آلزایمر فایده دارد.
4. از پوست در مقابل آثار بالا رفتن سن محافظت می کند.
5. مواد ضد التهاب موجود در آن با سرطان مبارزه می کند.
6. به کاهش درد کمک می کند.
7. گیاهانی که فیبر و آب زیاد دارند، از جمله خیار، باکتری هایی که در دهان بوی بد تولید می کنند را می شویند و از بین می برند.
8. ویتامین کا دارد و برای استخوان ها مفید است.
9. مانع از یبوست می شود.
10. کم کالری است و به تعادل وزن کمک می کند.