

# خواص شگفت‌انگیز خربزه

12 تیر 1401

خربزه در گروه خانواده ملون‌ها جای می‌گیرد. تقریباً 99 درصد از حجم خربزه را آب تشکیل می‌دهد و بنابراین مصرف روزانه آن در روزهای گرم تابستانی می‌تواند به رفع تشنگی و تامین بخشی از آب مورد نیاز بدن کمک کند. خوش‌بختانه خربزه جزو میوه‌های کم‌کالری طبقه‌بندی می‌شود و هر 177 گرم (معادل یک لیوان) از خربزه حاوی تنها 64 کیلوکالری انرژی است.

هر یک وعده مصرفی از خربزه می‌تواند بیشتر از 1 گرم فیبر غذایی به بدن برساند و تامین‌کننده بخش قابل توجهی از نیاز بدن به فولات، پتاسیم، منیزیم و ویتامین‌های B6 و K باشد. از این‌رو، افرادی که در فصل تابستان بیش از اندازه عرق می‌کنند، می‌توانند از خربزه برای ایجاد تعادل در سطح آب و الکترولیت‌های بدن کمک بگیرند.

## 1. تنظیم فشار خون

از آنجایی که خربزه حاوی حجم پایینی از سدیم و حجم بالاتری از پتاسیم است و فیبر غذایی بالایی را هم در خود جای داده، بنابراین مصرف آن می‌تواند به تنظیم فشار خون کمک کند. به همین دلیل هم معمولاً به افراد مبتلا به فشار خون بالا یا افراد دارای سابقه بیماری‌های قلبی توصیه می‌شود که در فصل تابستان حتماً به‌صورت روزانه یا حداقل 4 روز در هفته خربزه مصرف کنند.

## 2. کمک به کاهش وزن

خربزه آب فراوانی را در بافتش جای داده است و مصرف آن کالری محدودی به بدن می‌رساند. از این‌رو، افرادی که در رژیم کاهش وزن هستند، می‌توانند از خربزه به‌عنوان یک میان‌وعده کم‌کالری و مغذی کمک بگیرند. مصرف خربزه حدود 1 ساعت قبل از وعده‌های غذایی اصلی می‌تواند به پر شدن حجم معده و کاهش اشتها برای پرخوری کمک کند.

## 3. افزایش قدرت سیستم ایمنی

از آنجایی که خربزه دارای مقادیر قابل توجهی از ویتامین C و ویتامین B6 اسید پانتوتنیک و پتاسیم است، بنابراین مصرف منظم خربزه می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و بهبود خون‌رسانی در بدن کمک کند. اگر می‌خواهید در فصل تابستان دچار ضعف ایمنی ناشی از گرما نشوید، توصیه می‌کنیم که خربزه را در میان‌وعده عصرگاهی روزانه تان قرار دهید.

#### **4. کمک به تنظیم کلسترول خون**

خریزه دارای کالری پایین و فیبر غذایی بسیار بالایی است. مصرف روزانه خربزه می‌تواند از طریق کاهش سطح LDL خون به پیشگیری از بالا رفتن کلسترول خون کمک کند و راهی برای تنظیم سطح کلسترول خون، مخصوصاً در بیماران قلبی-عروقی باشد.

#### **5. کمک به تنظیم قند خون**

بسیاری از افراد مبتلا به دیابت از مصرف خانواده ملون‌ها به بهانه قند بالای آنها خودداری می‌کنند. اما بهتر است بدانید که مصرف متعادل خربزه نه تنها باعث افزایش قند خون نمی‌شود بلکه به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان می‌تواند به تنظیم قند خون هم کمک کند. یک برش متوسط خربزه می‌تواند میان وعده مناسبی برای افراد مبتلا به دیابت باشد.