

نوشیدن آب خیار به عادی سازی فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون کمک می کند

28 تیر 1401

یک متخصص تغذیه در گزارشی درباره مصرف خیار در تابستان می نویسد: خیار یکی از محبوبترین سبزیجات در تابستان و باارزشترین خاصیت خیار محتوای بالای درون آن است.

آنجلیکا دووال، متخصص تغذیه، فیتوتراپیست در گزارشی در خصوص مصرف خیار در تابستان می نویسد: خیار یکی از محبوبترین سبزیجات در تابستان و با ارزشترین خاصیت خیار محتوای بالای درون آن است. دووال می گوید: خیار سرشار از پتاسیم است که این مزیت اصلی آن است.

این متخصص تغذیه ادامه می دهد: نوشیدن آب خیار ممکن است به عادی سازی [فشار خون](#) در افراد مبتلا به فشار خون کمک کند. اگر آب خیار را با آب معدنی با ترکیب نصف به نصف بیفزایید، نعناع و لیمو اضافه کنید، یک لیموناد با طراوت دریافت می کنید. این نوشیدنی در گرما می تواند فشار خون بالا را کاهش دهد و احساس بهتری داشته باشید.

این متخصص تغذیه هشدار داد: با این حال، سبزیجاتی که در فروشگاهها به فروش می رسند، گاهی حاوی موادی هستند که نه تنها سالم نیستند، بلکه برای سلامتی مضر هستند. به گفته او، خیارهای خریداری شده در مغازه باید پوست کنده شوند.

دووال معتقد است: در پوست خیار، نیتراتها و مواد شیمیایی که بخشی از کودها بودند جمع می شوند. آنها می توانند در حین رشد خیار وارد آن شوند. وقتی پوست آن را جدا می کنیم، محصول تمیزتر و با کیفیت تر به دست می آوریم.

این متخصص تغذیه گفت: سدیم موجود در خیار شور می تواند منجر به احتباس آب در بدن، تورم و افزایش فشار شود. ما می توانیم حداکثر فواید سلامتی از خیارهای تازه پوست کنده که بدون استفاده از مواد شیمیایی رشد می کنند به دست بیاوریم. بهتر است، خیارهایی را که از باغ خودمان چیده شده اند مصرف کنیم، زیرا ما به وضوح کنترل می کنیم که از چه کودهایی هنگام کاشت استفاده می کنیم و به وضوح می دانیم که هیچ ماده شیمیایی در این محصول وجود ندارد.