هندوانه بدن را سیراب نگه می دارد

2 تیر 1403

هندوانه کالری کمی دارد، بدن را سیراب نگه می‌دارد و بسیاری از مواد مغذی دیگر را تامین می‌کند و از این رو می‌تواند به حفظ سلامتی به ویژه در روزهای گرم کمک کند.

این میوه‌ی خوشمزه، شیرین و آبدار، نماد تابستان است و اگرچه فاقد پروتئین و آهن است اما ارزش غذایی آن را نباید دست‌کم گرفت.

هندوانه سرشار از پتاسیم است که یک ماده معدنی ضروری است و به بهبود عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها و تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند. این میوه در عین حال علاوه بر ویتامین C مقادیر خوبی ویتامین A هم دارد.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هندوانه مانند لیکوپن و کوکوربیتاسین E که برای مبارزه با بیماری‌ها مفیدند می‌توانند از شما در برابر امراضی چون سرطان یا دیابت محافظت کنند. رنگ قرمز هندوانه را هم لیکوپن به آن می‌دهد.

هندوانه همچنین فاقد چربی، سدیم و کلسترول است و از سوی انجمن قلب آمریکا برای سلامت قلب تاییدیه گرفته است.

تخمه‌های هندوانه نیز دارای املاح و عناصر مفیدی چون منیزیم، آهن، روی وچربی‌های سالم هستند.

به گزارش ایندیپندنت از دیگر خواص هندوانه می‌توان به مواردی همچون کمک به حفظ وزن سالم، بهبود بینایی، تقویت سیستم ایمنی، تسکین درد عضلانی، حفظ سلامت و طراوت پوست و کمک به هضم غذا اشاره کرد.