

هندوانه ریسک بیماری قلبی را کاهش می دهد

26 اردیبهشت 1402

تحقیقات جدید نشان می دهد که هندوانه ممکن است حتی بیشتر از آنچه قبلا تصور می شد مغذی باشد و همچنین می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

به گزارش هلث لاین، محققان دریافته اند که شرکت کنندگان در مطالعه که هندوانه بیشتری می خوردند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر، پتاسیم و **ویتامین C** بیشتری دریافت می کردند.

هندوانه همچنین می تواند به بهبود هیدراتاسیون و کاهش خطر **بیماری قلبی** کمک کند.

بر اساس مطالعه جدید، خوردن هندوانه در واقع می تواند به افزایش مصرف کل مواد مغذی و کیفیت رژیم غذایی کمک کند.

نویسندگان این مطالعه داده های حاصل از بررسی ملی سلامت و تغذیه را در دوره های ۲۰۰۳-۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافته اند افرادی که هندوانه مصرف می کنند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر غذایی، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدها را دریافت می کنند.

به گفته نویسندگان این مطالعه، این نتایج نشان می دهد که هندوانه می تواند مصرف مواد مغذی و همچنین کیفیت رژیم غذایی را در کودکان و بزرگسالان افزایش دهد.

به گفته محققان، افرادی که هندوانه مصرف می کردند، قندهای افزودنی و اسیدهای چرب اشباع شده کمتری دریافت می کردند.

محققان، فواید سلامت قلب هندوانه را با لیکوپن، یک آنتی اکسیدان گیاهی مرتبط می دانند. لیکوپن ماده مغذی است که رنگدانه صورتی یا قرمز را به برخی میوه ها می دهد.

تحقیقات نشان می دهد که لیکوپن با کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی یا مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی مرتبط است.

مطالعات نشان داده است که یک و نیم فنجان هندوانه حاوی حدود ۹ تا ۱۳ میلی گرم لیکوپن است. بنابراین به طور متوسط هندوانه حاوی حدود ۴۰ درصد لیکوپن بیشتر از گوجه فرنگی است.

«کریستن فولگونی»، محقق ارشد، در این باره توضیح می دهد: «هندوانه همچنین سرشار از اسید آمینه ای به نام سیترولین است. سیترولین به عنوان یک مکمل ورزشی محبوب شناخته شده است، زیرا می تواند رگ های خونی را گشاد کند و ممکن است باعث رشد عضلات شود.»

محققان دریافته اند سیترولین، فشار خون را کاهش می دهد و به جلوگیری از گرفتگی عروق کمک

می کنند.