

# کاهش خطر سکته مغزی با مصرف خربزه و هندوانه

5 مرداد 1402

**هندوانه و خربزه، از جمله میوه های فصل تابستان هستند که خوردن آنها را نباید از دست داد.**

خربزه یکی از بهترین میوه های تابستانی به شمار می رود. طبیعت خربزه از نظر سردی و گرمی معتدل و تر (رطوبتی) است که هرچه شیرین تر باشد گرمی و تری خربزه بیشتر است. خربزه برای تقویت اشتها مفید است و دارای ویتامینهای A و B و C است و دارای کلسیم، پتاسیم، فسفر و ضد سرطان و ضد انعقاد خون و سکته است.

این میوه در درمان سل، سوختگی های روی پوست، عطش، کم خونی، بی اشتهایی، نرم کردن سینه، **نقرس**، سنگ کلیه، کمبود شیر مادران، خشکی پوست، نفخ و... مفید است. همچنین خربزه چون دارای قند است اثر مفیدی در اشخاصی که مبتلا به سل ریوی و یا کم خونی های مختلف هستند، برجای می گذارد.

ویتامین A موجود در آن سلولهای بدن را ترمیم کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی می شود. خربزه و طالبی سرشار از آب بوده و برای رفع عطش و تقویت اشتها مفید و مؤثر هستند، بر همین اساس، هندوانه نیز سرشار از مواد مغذی است.

هندوانه غنی از پتاسیم و ویتامینهای A و B است، اما آنچه که باعث رنگ قرمز هندوانه شده است، وجود لیکوپن یک آنتی اکسیدان است.

بر اساس مطالعات و تحقیقات متعدد انجام شده لیکوپن یک آنتی اکسیدان شناخته شده است که باعث کاهش خطر سکته مغزی و همچنین کاهش فشارخون می شود. اگر چه ممکن است هندوانه فیبر بسیار زیادی نداشته باشد، اما کالری و چربی کمی دارد و حاوی مقدار زیادی آب است.