

# خربزه نقش موثری در دفع سنگ کلیه دارد

خربزه به دلیل داشتن فیبر بالا و اثرات خنک‌کنندگی، حرکات دستگاه گوارش به ویژه روده‌ها را تنظیم می‌کند و نقش موثری در دفع سنگ کلیه دارد.

این میوه خوشمزه و آبدار که بیشتر به واسطه ویژگی آبرسانی و ادرارآوری خود شناخته می‌شود، برای دفع [سنگ کلیه](#) و مثانه بسیار مفید است. انواع ویتامین‌های A، D، C، K و E هم‌چنین سلولز، فیبر، پتاسیم، فسفر و کلسیم در خربزه یافت می‌شود؛ این میوه تابستانی با تحریک گلبول‌های سفید خون، سیستم ایمنی را تقویت و با عفونت‌های داخلی بدن مبارزه می‌کند.

علاوه بر این وجود آنتی‌اکسیدان‌ها، خربزه را به یک خوراکی مناسب برای پیشگیری از پیری زودرس و سرطان تبدیل کرده است. پتاسیم موجود در آن از آسیب‌های ناشی از مازاد سدیم جلوگیری می‌کند و با کنترل فشار خون و رقیق‌کردن آن از تصلب شرایین و لخته‌شدن خون پیشگیری به عمل می‌آورد. بنابراین مصرف خربزه راهکاری مؤثر برای داشتن قلبی سالم و دوری از سکتة قلبی است.

از سوی دیگر پتاسیم این میوه دوست‌داشتنی به حفظ تعادل ضربان قلب و افزایش اکسیژن ذخیره‌شده در مغز کمک می‌کند که این موضوع نقش مهمی در افزایش تمرکز، کاهش اضطراب و برطرف‌کردن اختلالات خواب دارد. خواص ضدالتهابی خربزه نیز با کاهش استرس اکسیداتیو در استخوان‌ها و مفاصل از بروز التهاب پیشگیری می‌کند.

خربزه به دلیل داشتن فیبر بالا و اثرات خنک‌کنندگی، حرکات دستگاه گوارش به ویژه روده‌ها را تنظیم و سلامت بدن را تضمین می‌کند. این میوه تابستانی با تغذیه و آبرسانی پوست، افزایش چین و چروک‌ها را مهار می‌کند و با حفظ خاصیت ارتجاعی پوست، موجب شفافیت، لطافت و جوانی آن می‌شود. از دیگر فواید خربزه کمک به شکل‌گیری کلاژن برای بازسازی پوست، تحریک رشد مو و جلوگیری از ریزش آن است.

آب خربزه نیز برای درمان سوختگی و خراش‌های سطحی، برطرف کردن ککومک و درمان اگزما بسیار مفید است اما قند بالای آن سبب می‌شود که میوه‌ای مناسب برای مبتلایان به دیابت و افراد چاق نباشد. با

توجه به خاصیت خلط‌آوری و ایجاد درد در قفسه سینه، این میوه نباید در دوران سرماخوردگی مصرف شود.