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 می‌نویسد: 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 می‌نویسد: خیار یکی از محبوب‌ترین سبزیجات در تابستان و با ارزش‌ترین خاصیت خیار محتوای بالای درون آن است. دووال می‌گوید: خیار سرشار از پتاسیم است که این مزیت اصلی آن است.

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: 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 می‌کنید. این نوشیدنی در گرما می‌تواند 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 می‌رسند، 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 می‌شوند. آنها می‌توانند در حین رشد خیار وارد آن شوند. وقتی پوست آن را جدا می‌کنیم، محصول تمیزتر و با کیفیت‌تر به دست می‌آوریم.

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