

هندوانه بدن را سیراب نگه می دارد

2 تیر 1403

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

این میوه ی خوشمزه، شیرین و آبدار، نماد تابستان است و اگرچه فاقد پروتئین و آهن است اما ارزش غذایی آن را نباید دست کم گرفت.

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

آنتی اکسیدان های موجود در هندوانه مانند لیکوپن و کوکوروبیتاسین E که برای مبارزه با بیماری ها مفیدند می توانند از شما در برابر امراضی چون سرطان یا دیابت محافظت کنند. رنگ قرمز هندوانه را هم لیکوپن به آن می دهد.

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

تخمه های هندوانه نیز دارای املاح و عناصر مفیدی چون منیزیم، آهن، روی و چربی های سالم هستند.

به گزارش ایندپندنت از دیگر خواص هندوانه می توان 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.