

هندوانه سرشار از آنتی اکسیدان است

10 مرداد 1401

هندوانه یکی از میوه‌های شیرین و آبدار است که خوردن آن در فصل گرم سال بسیار لذت بخش است. این میوه تابستانی دارای ویتامین‌های فراوان است و از بدن در برابر برخی از بیماری‌ها محافظت می‌کند. طبع هندوانه سرد است و برای افرادی با مزاج گرم و خشک مناسب می‌باشد ولی بعضی افراد به این میوه حساسیت دارند، همچنین خوردن آن در هر زمانی توصیه نمی‌شود.

کسانی که مصرف هندوانه برای آن‌ها می‌تواند مضر باشد

افراد سردمزاج یا کسانی که معده سرد دارند بهتر است هندوانه مصرف نکنند، زیرا مصرف این میوه به مدت طولانی سبب عملکرد ضعیف دستگاه گوارش و هضم، درد مفاصل می‌شود. افراد سرد مزاج بهتر است همراه هندوانه عسل و قند بخورند.

برخی از افراد به هندوانه حساسیت دارند خوردن هندوانه برای این افراد که با مصرف این میوه دچار آلرژی می‌شوند ممنوع است.

ممکن است بعد از خوردن هندوانه دچار مشکلاتی در طحال شوید که علائم آن احساس درد یا نفخ در محل چپ شکم، ایجاد تیرگی در رنگ بدن، سفیدی چشمان است.

خواص هندوانه و بهترین زمان خوردن آن

خواص مصرف هندوانه

هندوانه دارای خواص بیشماری است و سدیم و پتاسیم بالایی دارد، به همین دلیل از برخی سرطان‌ها مانند [سرطان روده](#) و پروستات و بعضی از بیماری‌ها مانند آسم، سکته قلبی جلوگیری می‌کند. مزاج هندوانه سرد و تر است.

افرادی که معده و کبدشان صفرآ تولید می‌کند برای تعدیل مزاج بهتر است بیشتر هندوانه مصرف کنند. اگر می‌خواهید خرید خوبی داشته باشید دقت کنید هندوانه ای که می‌خرید کاملاً رسیده و شیرین باشد و بدانید رنگ هندوانه تاثیری در ویتامینش ندارد.

بهترین و بدترین زمان خوردن هندوانه

هندوانه دارای [ویتامین C](#) و A فراوانی است و بتاکاروتن بیشتری نسبت به میوه‌های دیگر دارد؛ هندوانه سرشار از آنتی اکسیدان است و آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن دارد که موجب از بین بردن رادیکال‌های آزاد و مضر می‌شود و اینچنین از سکته قلبی و ابتلا به سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.

نکاتی در مورد زمان و خوردن هندوانه

افرادی که خون غلیظ دارند برای رقیق شدن خونشان باید بیشتر هندوانه مصرف کنند.
افرادی که بدنی لاغر، خشک و گرم دارند بهتر است هندوانه بخورند، زیرا مصرف این میوه ضعف آنها را برطرف می‌سازد.

بلافاصله بعد از غذا هندوانه مصرف نکنید، زیرا اختلال در هضم ایجاد می‌کند.
مصرف هندوانه به صورت ناشتا هنگام تشنگی در هوای گرم به بدن ضرر می‌رساند.