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 میوه‌های تابستانی به شمار می‌رود. طبیعت خربزه از نظر سردی و گرمی معتدل و تر (رطوبتی) است که هرچه شیرین‌تر 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 خونی‌های مختلف هستند، برجای می‌گذارد.

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 وتقویت اشتها مفید و مؤثر هستند، بر همین اساس، هندوانه نیز سرشار از مواد مغذی است.

هندوانه غنی از پتاسیم و ویتامینهای A□C 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.