

شب ها هندوانه نخورید !

4 مرداد 1403

هندوانه کمی اسیدی است و اگر در شب مصرف شود می‌تواند با ایجاد اختلال در دستگاه گوارش، باعث کند شدن روند هضم غذا در زمانی که فرد تحرک کافی ندارد شود. بهترین زمان برای خوردن هندوانه ساعت ۱۲ تا ۱۳ و زمانی است که دستگاه گوارش بیشترین فعالیت را دارد.

متخصصان در تابستان همواره بر مصرف میزان کافی آب تاکید دارند. هندوانه به دلیل داشتن سطح قابل توجهی از آب، می‌تواند کم آبی بدن در طول روزهای گرم تابستان را جبران کند. همچنین به دلیل دارا بودن ریز مغذی ها، هندوانه گزینه‌ای مناسب برای مصرف به عنوان میان وعده است.

دانشمندان هندی می‌گویند مصرف هندوانه در شب برای بدن مضر است. به نقل از فود ان دی تی وی، در حقیقت ۹۴ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. برخی افراد عادت دارند در وعده شام یک غذای سبک مانند نان، هندوانه و پنیر میل کنند. گرچه هندوانه میوه‌ای خوشمزه و دارای مواد مغذی است، اما توصیه می‌شود این میوه را در شب و پیش از به بستر رفتن مصرف نکنید.



یکی از متخصصان هندی در این باره می‌گوید: «در حقیقت هندوانه کمی اسیدی است و اگر در شب مصرف شود می‌تواند با ایجاد اختلال در دستگاه گوارش، باعث کند شدن روند هضم غذا در زمانی که فرد تحرک کافی ندارد شود. بهترین زمان برای خوردن هندوانه ساعت ۱۲ تا ۱۳ و زمانی است که دستگاه گوارش بیشترین فعالیت را دارد.»

اصلی‌ترین دلایل مصرف هندوانه

- ۱- مصرف هندوانه در شب باعث بروز مشکلات گوارشی و در راس آن «سندروم روده تحریک پذیر» می‌شود. این موضوع می‌تواند باعث ناراحتی معده در روز بعد شود.
- ۲- به دلیل آن‌که هندوانه دارای میزان قابل توجهی قند طبیعی است، مصرف آن در شب می‌تواند در برخی افراد باعث چاقی شود.

- ۳- هندوانه دارای حجم بالایی از آب است. این موضوع بدان معناست که خوردن آن پیش از خواب، فرد را مجبور به مراجعه مکرر به سرویس بهداشتی در طول شب خواهد کرد. این موضوع کیفیت خواب فرد را کاهش می دهد و باعث احساس خستگی در روز بعد می شود.
- ۴- مصرف هندوانه در شب می تواند باعث بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال یا یبوست در فرد شود.