فواید شگفت‌انگیز هندوانه برای زنان باردار

25 مرداد 1404

نتایج یک کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در آب هندوانه می‌تواند از عملکرد رگ‌های خونی در هنگام افزایش ناگهانی قند خون پشتیبانی کند.

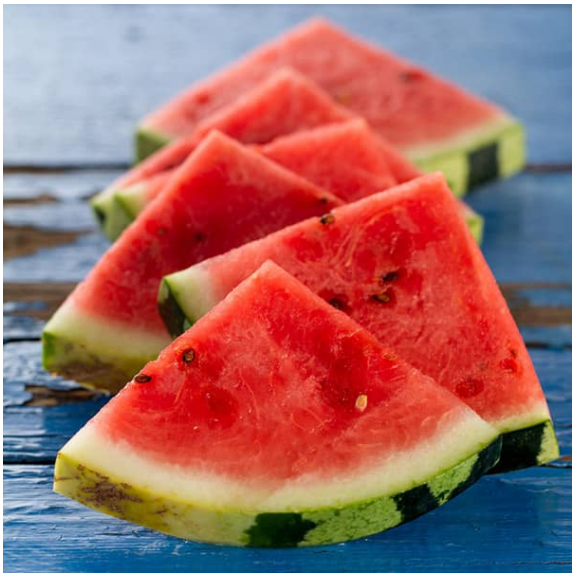
بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نتایج تحقیقات اخیر درباره هندوانه بیانگر این است که این میوه فقط یک میان وعده تابستانی آبرسان نیست، بلکه در واقع می‌تواند سلامت قلب را تقویت کرده و تغذیه کلی را بهبود بخشد.

نتایج یک تحقیق بیانگر این است افرادی که هندوانه می‌خورند، ویتامین، فیبر و آنتی‌اکسیدان بیشتری و قند و چربی اشباع کمتری مصرف می‌کنند.

همچنین یک کارآزمایی بالینی دیگر نشان داد که ترکیبات موجود در آب هندوانه می تواند از عملکرد رگ‌های خونی در هنگام افزایش ناگهانی قند خون پشتیبانی کنند. این میوه با داشتن مواد مغذی مانند لیکوپن، ال‌ـ سیترولین و ویتامین C خود را به عنوان یک عامل برای سلامت قلب و عروق و کیفیت رژیم غذایی اثبات می‌کند.

هندوانه به دلیل خوشمزه و طراوت‌بخش بودنش بسیار شناخته شده است اما یافته‌های علمی اخیر نشان می‌دهد که چگونه این میوه می‌تواند نقش مهمی در حمایت از سلامت قلب و بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی نیز داشته باشد.

افرادی که هندوانه می‌خوردند، رژیم غذایی باکیفیت تری نسبت به افرادی که هندوانه نمی خوردند، داشتند. به طور خاص، آنها فیبر غذایی، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A بیشتری مصرف می‌کردند. آنها همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدهای مفید دیگری دریافت می‌کردند، در حالی که قند افزوده و چربی اشباع کمتری مصرف می‌کردند. کاروتنوئید که بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات را بسیار رنگارنگ می‌کنند و برای سلامت مفید هستند. این ترکیبات گیاهی قدرتمند، از جمله لیکوپن و بتاکاروتن، به عنوان آنتی‌اکسیدان‌هایی عمل می‌کنند که به دفاع از سلول‌های شما کمک می‌کنند، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می‌کنند و حتی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهند.



بر اساس یافته ها، نوشیدن آب هندوانه ممکن است از عملکرد رگ‌های خونی در طول دوره‌های قند خون بالا (هیپرگلیسمی) محافظت کند. مطالعات نشان داده است مصرف منظم هندوانه بر سلامت قلبی‌ـ‌متابولیک می‌افزاید.

هندوانه علاوه بر ال‌ـ سیترولین و ال‌ـ آرژنین، منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C و لیکوپن است، که همه آنها می‌توانند به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کنند و در پیشگیری از بیماری قلبی نقش داشته باشند.

مصرف روزانه ۱.۵ تا ۲.۵ فنجان میوه توصیه می‌شود .هندوانه میوه‌ای غنی از مواد مغذی و منبع عالی ویتامین C منبع ویتامین B6 و یک راه خوشمزه برای هیدراته ماندن (۹۲٪ آب) است و تنها ۸۰ کالری در هر وعده ۲ فنجانی دارد.

خواص هندوانه در بارداری

هندوانه یه میوه آبدار با کالری پایین و ویتامین‌های فراوانه. هر لیوان از این میوه حدود ۹۰ درصد آب، کمی قند طبیعی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل لیکوپن داره.

حالا چرا این برای یه زن باردار مهمه؟ چون:

پیشگیری از کم‌آبی بدن: یکی از مشکلات بارداری، کاهش آب بدنه. هندوانه با داشتن آب فراوان، کمک می‌کنه بدن هیدراته بمونه.
کمک به گوارش: فیبر موجود در هندوانه به رفع یبوست کمک می‌کنه، مشکلی که بسیاری از خانم‌ها در دوران بارداری تجربه می‌کنن.
کاهش تورم بدن: پتاسیم و آب زیاد در هندوانه، کمک می‌کنن ورم پا و دست‌ها کاهش پیدا کنه.
تنظیم فشار خون: پتاسیم موجود در هندوانه، نقش مهمی در کنترل فشار خون داره.
کاهش حالت تهوع: مزه شیرین و بافت خنک هندوانه می‌تونه حالت تهوع صبحگاهی رو کم کنه.