

هندوانه ریسک بیماری قلبی را کاهش می دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که هندوانه ممکن است حتی بیشتر از آنچه قبلا تصور می شد مغذی باشد و همچنین می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

به گزارش هلث لاین، محققان دریافتند که شرکت کنندگان در مطالعه که هندوانه بیشتری می خوردند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر، پتاسیم و [ویتامین C](#) بیشتری دریافت می کردند.

هندوانه همچنین می تواند به بهبود هیدراتاسیون و کاهش خطر [بیماری قلبی](#) کمک کند.

بر اساس مطالعه جدید، خوردن هندوانه در واقع می تواند به افزایش مصرف کل مواد مغذی و کیفیت رژیم غذایی کمک کند.

نویسندگان این مطالعه داده های حاصل از بررسی ملی سلامت و تغذیه را در دوره های ۲۰۰۳-۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند افرادی که هندوانه مصرف می کنند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر غذایی، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدها را دریافت می کنند.

به گفته نویسندگان این مطالعه، این نتایج نشان می دهد که هندوانه می تواند مصرف مواد مغذی و همچنین کیفیت رژیم غذایی را در کودکان و بزرگسالان افزایش دهد.

به گفته محققان، افرادی که هندوانه مصرف می کردند، قندهای افزودنی و اسیدهای چرب اشباع شده کمتری دریافت می کردند.

محققان، فواید سلامت قلب هندوانه را با لیکوپن، یک آنتی اکسیدان گیاهی مرتبط می دانند. لیکوپن ماده مغذی است که رنگدانه صورتی یا قرمز را به برخی میوه ها می دهد.

تحقیقات نشان می دهد که لیکوپن با کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی یا مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی مرتبط است.

مطالعات نشان داده است که یک و نیم فنجان هندوانه حاوی حدود ۹ تا

۱۳ میلی گرم لیکوپن است. بنابراین به طور متوسط هندوانه حاوی حدود ۴۰ درصد لیکوپن بیشتر از گوجه فرنگی است.

«کریستن فولگونی»، محقق ارشد، در این باره توضیح می‌دهد: «هندوانه همچنین سرشار از اسید آمینه‌ای به نام سیترولین است. سیترولین به عنوان یک مکمل ورزشی محبوب شناخته شده است، زیرا می‌تواند رگ‌های خونی را گشاد کند و ممکن است باعث رشد عضلات شود.»

محققان دریافته‌اند سیترولین، فشار خون را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از گرفتگی عروق کمک می‌کند.