

حقایق شگفت انگیز درباره هندوانه

یک فنجان هندوانه حاوی ۱.۵ برابر لیکوپن بیشتر نسبت به یک گوجه فرنگی خام بزرگ است. لیکوپن، آنتی اکسیدانی قوی است که به پیشگیری از رادیکال های آزاد کمک کرده و می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

زیست نیوز، مازیار دانیالی - هندوانه یکی از محبوب ترین و خوشمزه ترین میوه های تابستانی محسوب می شود. هندوانه از کالری پایینی برخوردار بوده و سرشار از ویتامین های آ و ث است. این میوه دوست داشتنی سرشار از فیبر و پتاسیم نیز است. اگر مایل به کسب اطلاعات بیشتر درباره هندوانه هستید در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

هندوانه قدرت مغز را افزایش می دهد

هندوانه منبع عالی برای ویتامین ب۶ در نظر گرفته می شود که برای عملکرد عادی مغز ضروری است. افزون بر این، درصد آب در این میوه خوشمزه مشابه با درصد آب مغز است. بر همین اساس، هندوانه می تواند نیروی مغز را افزایش دهد.

هندوانه از محتوای آب بالایی برخوردار است

تقریباً ۹۱.۵ درصد یک هندوانه را آب تشکیل داده است و از این رو مصرف آن می تواند آب مورد نیاز بدن انسان در طول روز را تامین کند. مصرف هندوانه و یا نوشیدن آب هندوانه به صورت روزانه یکی از روش های خوشمزه برای تامین آب بدن در فصل تابستان محسوب می شود.

هندوانه حدود ۴۰ درصد بیشتر از گوجه فرنگی خام لیکوپن دارد

یک فنجان هندوانه حاوی ۱.۵ برابر لیکوپن بیشتر نسبت به یک گوجه فرنگی خام بزرگ است. لیکوپن، آنتی اکسیدانی قوی است که به پیشگیری از رادیکال های آزاد کمک کرده و می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. افزون بر این، لیکوپن خطر ابتلا به برخی سرطان ها را کاهش می دهد.

هندوانه برای چشم مفید است

هندوانه حاوی ویتامین آ است که ماده ای مفید برای چشم محسوب می شود. این ویتامین به تقویت قدرت بینایی کمک کرده و از چشمان انسان در برابر عفونت های مختلف محافظت می کند. مصرف روزانه ۱۰۰ گرم هندوانه برای حفظ سلامت چشمان و قدرت بینایی سودمند است.

آب هندوانه می تواند درد عضلانی را کاهش دهد

مطالعات مختلف نشان داده اند آب هندوانه می تواند به کاهش درد عضلانی کمک کند. از این رو نوشیدن آن پس از تمرین و ورزش سخت روزانه مفید است. همچنین، هندوانه یکی از منابع خوب برای سیتروپین محسوب می شود که به بهبود عملکرد عروق و کاهش فشار خون کمک می کند.

هندوانه به کاهش وزن کمک می کند

مصرف هندوانه روشی خوشمزه و به صرفه برای پاکسازی بدن و کاهش وزن محسوب می شود. کالری پایین هندوانه و محتوای آب بالای آن می توانند به کاهش وزن کمک کنند. هندوانه به عنوان یک میان وعده فوق العاده می تواند مواد معدنی و آب فراوان را برای بدن انسان تامین کند.

هندوانه محافظی در برابر پرتوهای فرابنفش است

هندوانه سرشار از لیکوپن، رنگدانه کاروتنوئید با خواص آنتی اکسیدانی قوی است. لیکوپن به محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش، آفتاب سوختگی و سرطان پوست کمک می کند. این دلیل خوبی برای گنجاندن هندوانه در رژیم غذایی روزانه است.