

تأثیر شگفت انگیز خیار بر سلامت بدن



خیار میوه‌ای خوشمزه، پرطرفدار و پرخاصیت است و با توجه به مواد و ترکیباتی که دارد می‌تواند به سلامتی ما کمک کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از فودنیوز، بسیاری از مردم تصور می‌کنند که خیار، ارزش غذایی بسیار کمی دارد اما این میوه ترد و باطراوت، تأثیر شگفت انگیزی بر سلامت شما دارد.

تنظیم دمای بدن

هیدراته ماندن، به ویژه در هوای گرم، برای حفظ بدن سالم ضروری است. بسیاری از افراد با نوشیدن آب به میزان کافی، مایعات روزانه خود را برآورده می‌کنند اما برخی از افراد از میوه و سبزیجات با محتوای آب زیاد مانند خیار، گوجه فرنگی، اسفناج، کلم بروکلی و پرتقال استفاده می‌کنند.

مصرف مواد غذایی با محتوای آب زیاد، به بدن کمک می‌کند تا مدت بیشتری هیدراته بماند. خوردن این خوراکی‌ها از سرگیجه، ضعف‌های جسمی و گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند. خیار همچنین به عنوان ادرار آور عمل می‌کند و بدن را ترغیب می‌کند تا دفعات بیشتری ادرار کند.

ادرار، سموم را از سیستم شما دفع کرده و از ماندن آنها در داخل کلیه یا دستگاه ادراری جلوگیری می‌کند.

تغذیه پوست

خیار حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی است که به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد بیماری‌زا کمک می‌کند. این موضوع به همراه محتوای بالای آب، خیار را به یک درمان طبیعی برای مراقبت از پوست تبدیل می‌کند. یکی از محبوب‌ترین روش‌های استفاده از خیار برای پوست، قرار دادن برش‌های خیار بر روی چشم‌ها برای کاهش پف و تیرگی چشم است. برای کاهش تورم، آفتاب سوختگی و تسکین پوست تحریک شده و آکنه زده، می‌توانید برش‌های خیار را مستقیماً روی پوست قرار دهید.



کاهش خطر سندرم متابولیک

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل خطرناک است که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. برخی از این فاکتورهای خطرناک شامل سطح بالای قند خون، فشار خون بالا و میزان کلسترول بد خون است. مصرف منظم خیار در حفظ سطح سالم قند خون، فشار خون و کلسترول در بدن نقش دارد. تناسب اندام و داشتن یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی می‌تواند تا حد قابل توجهی خطر ابتلا به سندرم متابولیک را کاهش دهد.

ثابت شده خوردن خیار تأثیر مهمی در مهار علائم خاص سندرم متابولیک دارد. خیار حاوی مقادیر زیادی ماده مغذی تلخ مزه کوکوروبیتاسین است که یک ترکیب گیاهی طبیعی است که در کدو تنبل وجود دارد. متخصصان بهداشت معتقدند که کوکوروبیتاسین‌های خیار به منظور کنترل سطح قند خون به تنظیم انسولین کمک می‌کنند. خیار همچنین حاوی استرول، نوعی لیپید موجود در گیاهان است که به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند. خوردن خیار به دلیل پتاسیم زیاد می‌تواند از افزایش فشار خون جلوگیری کند.

تسکین درد آرتروز

نقرس نوعی آرتروز است که در صورت وجود بیش از حد اسید اوریک در جریان خون ایجاد می‌شود. اگر علائم نقرس به موقع تشخیص داده شود، نوشیدن مقدار زیادی آب به بدن کمک کند تا اسید اوریک اضافی را دفع کند. با این وجود، در صورت تجمع بیش از حد اسید اوریک، کاهش درد مفاصل دشوار است. خیار به دلیلی خواص ضد التهابی کوکوروبیتاسین می‌تواند به تسکین مفاصل دردناک و متورم کمک کند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: فودنیوز