

خواص تخمه های هندوانه و فواید فوق‌العاده آن برای سلامت و زیبایی

خواص تخمه هندوانه فوق‌العاده و بی نظیر است. از مهمترین خواص تخمه های هندوانه می توان به بهبود سلامت قلب، درمان دیابت، تقویت مو و... اشاره کرد.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، این ها تخمه هایی هستند که در میوه هندوانه یافت می شوند. کالری کم و مواد مغذی بسیار زیادی دارند و سمی نیستند و مزایای زیادی ارائه می دهند. بعضی از آنها شامل تقویت سلامت قلب و ایمنی بدن و کنترل قند خون می باشند؛ دانه ها غنی از مواد مغذی مانند پتاسیم، مس، سلنیوم و روی هستند که ممکن است در رژیم غذایی شما کم نباشد.

شما می توانید خود تخمه های هندوانه یا پودر شده آنها را مصرف کنید آنچه باعث می شود که دانه ها حتی بیشتر از پروتئین مفید باشند، محتوای ویتامین B است. تخمه های هندوانه می توانند برای میان وعده ها مفید و ارزان قیمت باشند که می توانید در بین وعده های غذایی خود استفاده کنید.

خواص باورنکردنی تخمه هندوانه

نه تنها تخمه ها، بلکه حتی روغن تخمه هندوانه نیز پر از مزایا است؛ روغن تخمه هندوانه پس از خشک کردن دانه های خرد شده استخراج می شود. روغن تخمه هندوانه در آفریقای غربی محبوبیت فراوانی دارد و برای پوست و موی شما به طور معجزه آسایی مفید است. خواص مرطوب‌کنندگی عالی و بافتی ظریف دارد. به همین دلیل است که اغلب در روغن بچه ها استفاده می شود و غنی از مواد معدنی، ویتامین ها و سایر اسید های چرب ضروری است.

یکی از مواد مهم آن، اسید لینولئیک است که برای پوست مفید می باشد و حتی از بیماری قلبی و سکتة مغزی جلوگیری می کند.

بعضی ها هندوانه بدون تخمه را ترجیح می دهند؛ میوه ای پرورش داده می شود تا هیچ تخمه ای نداشته باشد و از آنجا که مصرف میوه بدون دانه آسان تر و راحت است، دارای ارزش تجاری بیشتری می باشد. اما از نظر سلامتی، هندوانه تخم دار مفید است و تخمه های هندوانه خواص و فوایدی دارند که در این بخش خواهیم گفت.

روش های استفاده از تخمه های هندوانه برای بهره‌مند شدن از خواص آن

آیا شما می توانید دانه های هندوانه را بخورید؟ این کل معامله است، درست است؟ بله، شما مطمئناً می توانید. ولی یک سؤال و آن هم اینکه، آیا می‌دانید این تخمه های سیاه و سفید چقدر خاصیت دارند؟ شما می توانید به سادگی در حالی که میوه می خورید دانه آن را بجویید این ساده‌ترین راه برای انجام این کار است؛ یا شما می توانید تخمه های هندوانه ای، بخورید. مصرف دانه های هندوانه بسیار مفید است و این، به این دلیل است که شما مقدار کامل پروتئین و سایر مواد مغذی را دریافت می کنید.

شما می توانید تخمه های آن را بعد از اینکه جوانه زد مصرف کنید. بعد از اینکه صدف های سیاه سخت را از بین بردید؛ این فرآیند ممکن است چند روز طول بکشد، اما ارزشش را دارد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تخمه ها را در شب خیس کنید. برخی ها در مقابل خیس کردن حساسیت نشان می دهند، زیرا این کار باعث رشد قارچ می شود. چند روز صبر کنید تا بذرها به طور محسوس جوانه بزنند؛ پس از اینکه آنها را در زیر خورشید یا در فر خشک کردید می توانید به عنوان یک میان وعده سالم میل کنید.

همچنین می توانید تخمه ها را بپزید؛ به سادگی بذرها را بر روی یک ورق پخت قرار دهید و آنها را در حدود ۱۵ دقیقه (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید، دانه ها قهوه ای و ترد می شوند. عیب آن این است که ممکن است بعضی از مواد مغذی را از دست بدهند؛ اما یک میان وعده خوشمزه هستند. شما همچنین می توانید میان وعده خود را با مقداری از روغن زیتون و نمک طعم دار کنید.

راه دیگر مصرف مواد مغذی دانه های هندوانه، استفاده از روغن آنها است. شما می توانید روغن دانه هندوانه را از بازار خریداری کنید و از آن در آشپزی استفاده کنید. همچنین شما می توانید روغن را بر روی سالاد بریزید و حتی از آن استفاده کنید.

ارزش غذایی و مواد مغذی موجود در تخمه های هندوانه

اما چرا باید آنها را بخورید؟ اول از همه خوردن دانه ها به طور مستقیم خوب است، اما جوانه آنها بهتر است. حدوداً ۸/۱ فنجان از دانه های هندوانه، حدود ۱۰ گرم پروتئین را ارائه می دهند. جوانه زدن تخمه ها، ترکیبات موجود در تخمه ها را حذف می کند که باعث می شود بدن آنها را جذب کند.

تخمه ها مملو از پروتئین، منیزیم، ویتامین B و اسیدهای چرب غیر اشباع و پلی غیر اشباع هستند؛ همه این ها کلسترول و التهاب را کاهش می دهند و از بیماری قلبی و سکتة مغزی جلوگیری می کنند.

پروتئین تخمه های هندوانه، شامل چندین اسید آمینه است که یکی از آنها آرژنین است. بدن ما مقداری آرژنین تولید می کند، اما آرژنین اضافی دارای مزایای بیشتری است. این می تواند فشار خون را تنظیم کند و حتی در درمان بیماری های قلبی عروقی کمک کند. سایر اسید های آمینه در پروتئین تخمه های هندوانه عبارتند از گلوتامیک اسید، تریپتوفان و لیزین.

تخمه ها همچنین غنی از ویتامین های B هستند، که طبق گفته انجمن جامعه سرطان آمریکا، مواد غذایی را به انرژی تبدیل می کنند و از سایر توابع مهم بدن حمایت می کنند. تخمه های هندوانه غنی از نیاسین، یک ویتامین B قوی هستند که سیستم های عصبی و گوارشی و سلامت پوست را حفظ می کنند.

سایر ویتامین های B در تخمه های هندوانه عبارتند از؛

فولات، تیامین، ویتامین B6، ریبوفلاوین و اسید پانتوتنیک.

مواد معدنی غنی تخمه های هندوانه عبارتند از؛ آهن، پتاسیم، مس، منیزیم، منگنز، سدیم، فسفر و روی هستند و همانطور که دیدیم، چربی های موجود در دانه ها، اسیدهای چرب غیر اشباع و پلی غیر اشباع هستند.

مزایای سلامتی و خواص قابل توجه تخمه های هندوانه چیست؟

مزایای تخمه هندوانه شامل سیستم ایمنی قوی، قلب سالم و کمک به بهبود عملکرد مغز است. برخی از مزایای شگفت انگیز مهم برای خوردن تخمه های هندوانه، عبارتند از:

۱. تخمه هندوانه سلامت قلب را ارتقا می دهد:

منیزیم در تخمه های هندوانه به شدت به سلامت قلب کمک می کند. آنها به عملکرد طبیعی قلب کمک می کنند و فشار خون را تنظیم می کنند. دانه های هندوانه غنی از روی هستند که نقش کلیدی در سلامت قلب دارند. نحوه حرکت کلسیم را در سلول های قلب شما تنظیم می کند. این مهم است که سطح کلسیم بیش از حد می تواند منجر به نارسایی قلبی شود و بیماران مبتلا به نارسایی قلب دارای کمبود روی شدید هستند، که به سادگی توضیح می دهد که چرا این مواد معدنی برای قلب بسیار مهم است.

۲. تقویت سیستم ایمنی با تخمه هندوانه:

تخمه های هندوانه، به ویژه انواع بو داده، پر از آهن هستند و مواد معدنی باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی می شود. ویتامین B در دانه ها نیز در این زمینه کمک می کنند.

۳. تقویت باروری مردانه با تخمه هندوانه:

مکمل روی، در تخمه هندوانه برای سیستم تولید مثل بسیار مهم است. بر اساس یک مطالعه چینی، مکمل روی می تواند به طور قابل توجهی باعث افزایش کیفیت اسپرم مردان نابارور شود.

۴. بهبود سلامت مغز یکی از خواص تخمه هندوانه:

منیزیم موجود در تخمه های هندوانه می تواند به بهبود حافظه کمک کند؛ همچنین می تواند از بروز پیری حافظه جلوگیری کند. مطالعات همچنین نشان می دهند که درمان های مبتنی بر منیزیم می تواند با موفقیت بزرگی برای از دست دادن حافظه مرتبط با سن عمل کند. یک مطالعه آمریکایی می گوید که منیزیم موجود در مغز می تواند حافظه را بهبود بخشد و حتی یادگیری را تسریع دهد.

۵. درمان دیابت از خواص تخمه هندوانه:

بر اساس یک مطالعه ایرانی، تخمه های هندوانه تاثیر مثبتی بر انباشت گلیکوژن دارند که می توانند به درمان دیابت کمک کنند. عصاره های تخمه هندوانه به عنوان ضد دیابتی به حساب می آیند، آنها در کاهش سطح گلوکز پلاسما توانایی دارند.

۶. تخمه هندوانه برای تقویت مو و درمان ریزش آن:

به غیر از تقویت مو، منیزیم نقش مهمی در جلوگیری از شکستگی مو دارد و در نتیجه باعث افزایش رشد مو می شود. سطح پایین منیزیم، می تواند ریزش مو را تسریع کند. مهم است که توجه داشته باشیم که موهای شما هر هفت سال تغییر می کند و مصرف منیزیم کافی یکی از راه های حفظ آرایش موهای شما است. در یک مطالعه کره ای، مکمل روی مانع از ریزش مو می شود و حتی بهبود فولیکول های مو را تسریع می کند.

تخمه هندوانه مزایای متعددی را در مورد سلامت پوست شما به ارمغان می آورد.

۷. بهبود سلامت گوارش از خواص تخمه هندوانه:

منیزیم تخمه های هندوانه، آنزیم هایی را فعال می کند که به بدن کمک می کند که مواد مغذی را جذب کند. این کار بدن را قادر می سازد که غذا را تجزیه کرده و بهتر آن را هضم کند و همچنین به تولید و انتقال انرژی در طول هضم کمک می کند و کمبود منیزیم می تواند منجر به هضم ضعیف شود.

۸. تخمه هندوانه برای پاک کردن پوست و بهبود سلامت پوست:

منیزیم موجود در تخمه ها می توانند به بهبود ظاهر کلی پوست شما کمک کنند. آکنه را کاهش می دهد و سایر مسائل پوست را درمان می کند. این مواد معدنی سطح کورتیزول را کاهش می دهند، فرایندهای سلولی را بهبود می بخشند و هورمون ها را متعادل می کنند.

۹. کاهش پیری از خواص تخمه هندوانه:

همانطور که در مطالعات انجام شده، منیزیم ممکن است سرعت رشد پیری را کاهش دهد و روی نقش سنتز پروتئین، تقسیم سلولی و تعمیر سلولی را ایفا می کند؛ به همین دلیل است که می تواند باعث کند شدن پیری شود.