

هندوانه دوستدار قلب شما است

طبق نظر متخصصان، هندوانه حاوی موادی غنی است که به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر ریگود تدوالکار متخصص قلب و عروق گفت: ممکن است برخی هندوانه را به دلیل داشتن قند زیاد به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب در نظر نگیرند.

اما قندهای موجود در میوه دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند به این معنی که قند خون را کمتر از قندهای سایر منابع تحت تأثیر قرار می‌دهند. فیبر و آب بالای این میوه نیز ممکن است اثرات آن بر قند خون را در صورت مصرف متوسط کاهش دهد.

هندوانه حاوی انواع مختلفی از ترکیبات زیست فعال است که برای قلب مفید هستند. به عنوان مثال لیکوپن دارای خواص آنتی اکسیدانی است و با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، مانند بیماری عروق کرونر و سکته مرتبط است.

میزان بالای پتاسیم هندوانه می‌تواند به تنظیم فشار خون کمک کند و میزان بالای آب، هیدراتاسیون مناسب را تضمین می‌کند.

هیدراتاسیون مناسب برای حفظ غیر مستقیم ویسکوزیته خون و کاهش ترومبوز کلیدی است.

ویتامین C موجود در هندوانه از سلامت اندوتلیال حمایت می‌کند و یکپارچگی رگ‌های خونی را حفظ می‌کند.

بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر در هندوانه یافت می‌شوند از جمله بتاکاروتن، ویتامین B۶، منیزیم و فولات که می‌توانند فواید قلبی عروقی بالقوه‌ای داشته باشند.

میوه‌ها باید بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند.

دکتر جان پی هیگینز متخصص قلب و عروق ورزشی در دانشکده پزشکی مک گاورن نیز گفت: خوردن میوه‌ها فواید زیادی برای سلامتی دارد. هر روز میوه‌های بیشتری بخورید، به خصوص هندوانه و مرکبات.

مهم است که میوه‌های روزانه را به عنوان بخش مهمی از رژیم غذایی در نظر بگیرید، زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ضدالتهاب‌ها، فیبر رژیمی و آب هستند که همگی می‌توانند عملکرد قلب و عروق، مغز، سلامت پوست را بهبود دهد و باعث کاهش برخی سرطان‌ها شود.

میوه‌ها همچنین سلامت دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشند، انرژی ما را افزایش می‌دهند و بر خلق و خوی ما تأثیر مثبت می‌گذارند.

خوردن میوه در روز میزان سلامت ما را افزایش می‌دهد.

دکتر تدوالکار افزود: اگر تحقیقات در مورد مصرف هندوانه و فواید قلبی عروقی آن مثبت باشد، ممکن است به یک رژیم غذایی سالم برای قلب تبدیل شود و با توجه به در دسترس بودن و مقرون به صرفه بودنش بسیار مناسب خواهد بود.

البته تحقیقات بیشتری برای ایجاد دستورالعمل‌ها و توصیه‌های واضح در مورد اینکه چگونه هندوانه در رژیم غذایی سالم برای قلب قرار بگیرد، مورد نیاز است.