

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

هندوانه نیاز تابستانه



هندوانه میوه ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد که برای ما نا شناخته است. به همین دلیل سعی کرده ایم طی این مطلب، فواید بی شمار آن را برای شما بیان کنیم.

هندوانه منبع غنی ویتامین A (به شکل بتاکاروتن) و ویتامین C می باشد. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماری هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می برد. همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن می باشد. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال های آزاد را خنثی می کند.

رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت های بدن می شوند.

اثرات تخریبی رادیکال های آزاد در بدن شامل موارد زیر است:

- 1- باعث اکسید شدن کلسترول می شوند، در نتیجه کلسترول به دیواره رگ های خونی می چسبد و می تواند باعث بروز حملات قلبی و سکته شود.
- 2- باعث انقباض و بسته شدن راه های تنفسی و در نتیجه تشدید حملات آسم می شوند.
- 3- باعث افزایش التهابات ناشی از استئوآرتریت¹ و آرتریت روماتوئید² می شوند، در نتیجه تخریب مفاصل را در این شرایط بیشتر می کنند.
- 4- باعث آسیب سلول های دیواره روده و تبدیل آنها به سلول های سرطانی می شوند.

- خوشبختانه ویتامین C و بتا کاروتن بعنوان آنتی اکسیدان های قوی (که هر دو در هندوانه به مقدار فراوان وجود دارند)، رادیکال های آزاد را به دام انداخته و از اثرات مخرب آنها در بدن جلوگیری می کنند.
- در تعدادی از مطالعات علمی ثابت شده است که دریافت بالای ویتامین C و بتاکاروتن، خطر بروز بیماری های قلبی ، اسپاسم راه های تنفسی در بیماری آسم و سرطان روده را کاهش می دهد و نیز شدت علائم استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید را کم می کند.
- یک لیوان هندوانه 20 درصد نیاز روزانه به ویتامین C و 14 درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می کند. هندوانه از لحاظ ویتامین های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین های B1 ، B6 ، B5 (اسید پانتوتنیک) ، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیم ، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.
- هندوانه دارای آب فراوان و انرژی کمی است در نتیجه نسبت به سایر میوه ها ، مواد مغذی بیشتری در هر کالری دارد که نشان دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است.

لیکوپن آنتی اکسیدان قوی است که در گوجه فرنگی بخصوص محصولات پخته آن، هندوانه و انبه به مقدار فراوان وجود دارد و جذب آن از محصولات پخته گوجه فرنگی مثل سس و رب گوجه فرنگی که

مقدار کمی روغن مثل روغن زیتون داشته باشند، به خوبی صورت می گیرد. مطالعات زیادی در مورد لیکوپن و اثرات ضد سرطانی آن انجام شده است و نشان داده بر خلاف سایر رنگدانه های غذایی گیاهی که فقط در حیوانات موثر بوده اند، لیکوپن در مطالعات انسانی هم دارای اثرات ضد سرطانی بوده است. این سرطان ها شامل: **سرطان پروستات ، سرطان سینه ، سرطان رحم ، سرطان ریه و سرطان روده بزرگ** بوده است.

مطالعه جدیدی در سال 2003 میلادی نشان داد، بیمارانی که دارای پولیپ آدنومی روده بزرگ³ بوده اند (که زمینه ساز سرطان روده است)، لیکوپن خونشان 35 درصد پایین تر از افراد سالم بوده است. همچنین بتاکاروتن موجود در خونشان، 25/5 درصد کمتر بوده که این تغییر مهم نیست. ولی تحقیقات جدید ثابت کرده است، فقط مقدار پایین لیکوپن خون (کمتر از 70 میکروگرم در لیتر) و **کشیدن سیگار** ، **دو عامل مهم خطر بروز پولیپ آدنومی روده** هستند. مقدار کم لیکوپن خون خطر بروز بیماری فوق را 230 درصد و کشیدن سیگار 302 درصد افزایش می دهد که تاثیر بسیار چشمگیری است.

خاصیت آنتی اکسیدانی لیکوپن، از **بیماری های قلبی** نیز **پیشگیری می کند**. جلوگیری از آسیب DNA موجود در گلبول های سفید خون نیز به دلیل اثر آنتی اکسیدانی لیکوپن است.

ارزش تغذیه ای یک برش متوسط هندوانه (یا یک و دو سوم لیوان یا یک شانزدهم هندوانه متوسط) .

مقدار ماده مغذی	ماده مغذی
1046/76 واحد بین المللی	ویتامین A
27/46 میلی گرم	ویتامین C
0/41 میلی گرم	ویتامین B6
0/23 میلی گرم	ویتامین B1
0/61 میلی گرم	ویتامین B5
332 میلی گرم	پتاسیم
31/46 میلی گرم	منیزیم
1/43 گرم	فیبر غذایی
92 کالری	انرژی

-----پاورقی-----

- 1- Osteoarthritis بیماری التهاب مفاصل که با تخریب غضروف مفصلی و رشد استخوان های اطراف مفاصل مشخص می شود.
- 2- Rheumatoid Arthritis بیماری که با خشکی، التهاب و در نهایت بدشکل شدن و کج شدن استخوان های مفاصل مشخص می شود.
- 3- Colorectal Adenomas بیماری که به صورت تومور غده ای شکل در ناحیه روده بزرگ و مقعد می باشد.

منبع : سایت The World's Healthiest Foods (تیان)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyan 2008