بعد قراءة هذا المقال سوف تبدأ بتناول الخيار كل يوم

بالإضافة إلى كونه مكون في سلطة منعشة مثالية لأيام الصيف الحارة ، فإن الخيار له العديد من المزايا الأخرى اكثرها التي تحسن وتحافظ على صحة الجسم. وهو منخفض السعرات الحرارية وسيزود الجسم كله بالطاقة اللازمة. أدناه ، تحقق من بعض الأسباب المدهشة لماذا تحتاج إلى تضمين هذه الخضروات العظيمة لنظامك الغذائي اليومي.

لماذا يعتبر الخيار من أفضل الخضروات؟

يحافظ على رطوبة الجسم: يتألف الخيار من 90 في المئة من الماء لذلك فهو مثالي لترطيب مناسب للجسم كله.

يعامل حروق الشمس: عندما تستهلك الخيار ، سوف تتحكم بسهولة في مستويات حموضة الجلد. أيضا ، إذا كان لديك حروق من الشمس ، تأكد من تطبيق الخيار للتخفيف من الألم وعدم الراحة.

يزيل السموم: المياه من الخيار سوف تعمل على سحب كل السم في الجسم. يمكنك أيضا حل حصوات الكلى عن طريق استهلاك هذه الخضروات بانتظام.

تزود الجسم بالفيتامينات: يحتوي الخيار على العديد من الفيتامينات التي يطلبها جسمنا على أساس يومي. سوف تعزز الفيتامينات A و B و C الحصانة وتزودك بالطاقة الكافية. لزيادة فعاليته ، قم بخلط الخيار مع بعض السبانخ والجزر وعمل عصير لذيذ. ولكن ، تأكد من عدم تقشر القشرة ، حيث تحتوي على 12 في المائة من الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين سي.

وفرة في المعادن: السيليكون والمغنيسيوم والبوتاسيوم هي المعادن الموجودة في الخيار. وسوف تنعم ، على نحو سلس ، ويحسن مظهر بشرتك بشكل عام.

تحسين عملية الهضم وتشجع على فقدان الوزن: إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك ، فيجب أن تستهلك الخيار بالتأكيد لأنها منخفضة السعرات الحرارية وعالية على الماء. امزجها مع اللبن الزبادي أو إضافته

في مختلف السلطات. الألياف ستعزز العمليات الهضمية وسوف تجنب الإمساك المزمن.

يعالج الدوائر السوداء: يحتوي الخيار على خصائص مضادة للالتهابات وهو رائع في القضاء على المنطقة المظلمة تحت العين. ضعي شريحتين من الخيار على عينيك المغلقة واحتفظي بهما لمدة 10 إلى 15 دقيقة لتقليل التورم وتحسين البشرة.

يقلل من فرصة الاصابة بالسرطان: يجب على القواطع الثلاثة في الخيار أن تفعل الكثير مع تجنب أنواع مختلفة من السرطان مثل البروستاتا والرحم والمبيض وورم الثدي.

يحارب مرض السكري ، ويقلل من الكوليسترول الضار ، وينظم ضغط الدم: عصير الخيار الطازج هو هرمون تحتاج إليه خلايا البنكرياس من أجل صنع الأنسولين ، وهو مرض هرمون داء السكري الذي يحتاج إليه. وفقا للباحثين ، sterols ، والمركبات الكيميائية في الخيار ، لديها القدرة على الحد من الكولسترول السيئ. ومن المعروف أن المغنيسيوم والألياف والبوتاسيوم يوازن ضغط الدم.

يحسن التنفس ويحافظ على صحة اللثة: إن العصير الناتج من الخيار عند مضغه يمكن أن يشفي وينعش اللثة الملتهبة والمواد الكيميائية النباتية فيه سيحافظ على نضارة النفس.

جيد لصحة الأظافر والشعر: يساهم الكبريت والسيليكون في الخيار في الأظافر والشعر اللامع والقوي والصحي. وسوف تسرع أيضا نموها.

يقوي صحة المفاصل: سوف يجعل السيليكون الموجود في الخيار المفاصل أقوى من خلال تقوية الأنسجة الضامة. عندما يخلط مع عصير الجزر ، يوصى بشدة عصير الخيار ضد التهاب المفاصل والنقرس.

مفيد ضد المخلفات: فيتامين (ب) ، والكهارل ، والسكر في الخيار سوف تجنب المخلفات والصداع.

يحافظ على الأداء الأمثل للكلى: وسوف يقلل من مستويات حمض اليوريك في الجسم ، والتي سوف تبقي على صحة الكليتين.