الخيار علاج سحري للعديد من المشاكل الصحية

تدهشنا فوائد الخيار الصحية والغذائية التي لا تعد وتحصى من خلال كثرة المعادن والعناصر الغذائية والفيتامينات الموجودة فيه. ويفضل تناول الخيار مع القشر للإستفادة منه قدر المستطاع.

بالإضافة الى ذلك يعد الخيار علاج سحري للعديد من المشاكل الصحية ويقي من الكثير من الأمراض، **تعرفوا على منافعه:**

تحسين الهضم

الخيار غني بنسبة عالية من الألياف والمياه، الأساسية لتحسين عمل الجهاز الهضمي. كما يحتوي الخيار المخلل على بكتيريا "البروبيوتيك"، التي تعمل على تحسين الهضم وحركة الأمعاء.

ترطيب الجسم

يحتوي الخيار على نسبة 95% من المياه فهو يبقي حالة الجسم في ترطيب دائم وحيث يمكن حصول الجسم على حاجيته اليومية من المياه من الخيار بنسبة 30%.

تخفيض الوزن

يعد الخيار خفيف بالسعرات الحرارية ويمكن تناول في اي وقت أثناء اليوم للمساعدة على الشبع وخسارة الوزن الزائد.

الوقاية من السكري

يساعد الخيار على خفض مستوى السكر في الدم لذلك يقي من مرض السكري ويمنع مضاعفات هذا المرض.

الوقاية من السرطان

يحتوي الخيار على مركبات تكافح الخلايا السرطانية، تحديدا سرطان البنكرياس وسرطان المبيض والثدي والرحم والبروستاتا.

صحة العظام

يمنح الخيار الجسم 19% من احتياجه اليومي للفيتامين ك، المهم لصحة العظام. فإنخفاض هذا الفيتامين بالجسم يسبب بهشاشة العظام.

صحة القلب

يحتوي الخيار على البوتاسيوم الضروري لصحة القلب والمحفاظ عليه من الإصابة بالأمراض المختلفة.

مضادات الأكسدة

يعد الخيار عنصر غني بمضادات الأكسدة، التي تقوي جهاز المناعة وتقي الجسم من الكثير من الأمراض كما انه يحتوي على الفيتامين سي والمنجنيز والبيتا كاروتين وغيرها.

تقوية الذاكرة

يعتبر الخار مصدر جيد لمادة الفيستين، التي تحسن الذاكرة وتحمي الخلايا العصبية، لذا تقي في المستقبل من الإصابة بمرض الزهايمر.