

15 فائدة صحية رائعة للخيار

في ما يلي قائمة قصيرة بالفوائد الصحية المثيرة للإعجاب التي يحملها الخيار:

1. يحافظ على رطوبة جسمك: إذا كنت مشغولاً للغاية لدرجة أنك لا تشرب كمية كافية من الماء، فعليك تناول الخيار البارد الذي يحتوي على 96% من الماء. وسوف تعوض جزء كبيراً من كمية المياه التي عليك شربها يومياً!
2. يحارب الحرارة، من الداخل والخارج: كل الخيار، وسيخفف جسمك من ألم الحرق. طَبِّق الخيار على جلدك، لترتاح من حروق الشمس وحكة الجلد.
3. يطرد السموم: يعمل المياه في الخيار على طرد وجرف النفايات والبقايا غير المرادة من نظامك. بالإضافة الى ذلك، من المعروف أن الخيار يذيب حصى الكلى.
4. يغذيك بالفيتامينات: الفيتامينات A، B، و C تعزز المناعة، وتعطيك طاقة وتبقيك مشعاً.
5. يحتوي على المعادن الصديقة للبشرة: المغنيسيوم والبوتاسيوم والسيليكون. هذا هو السبب في أن العلاجات القائمة على الخيار شائعة في المنتجات الصحية.
6. يساعد في فقدان الوزن: استمتع بالخيار في السلطات والشوربات.
7. تعيد النشاط للعيون: إن وضع شرائح من الخيار المثلج على العينين هي صورة جمالية مبتذلة، ولكنها تساعد بالفعل على تقليل الحقائب تحت العين والانتفاخ.
8. يقلل خطر الإصابة بالسرطان: قلل من خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطان عن طريق دمج الخيار في نظامك الغذائي. تظهر العديد من الدراسات إمكاناتها لمكافحة السرطان.
9. يساهم في استقرار ضغط الدم: المرضى الذين يعانون من ضغط الدم، سواء المرتفع أو المنخفض، غالباً ما يجدون أن تناول الخيار يجلب الراحة.
10. ينعش الفم: عصير الخيار ينعش ويشفي اللثة، ويترك رائحة طيبة في فمك.
11. ينعم الشعر والأظافر: السليكا، المعدن الرائعة في الخيار تجعل شعرك وأظافرك أقوى وأكثر لمعاناً.
12. يهدئ آلام العضلات والمفاصل: جميع الفيتامينات والمعادن في

- الخيار يجعلها عدو قوي لآلام العضلات والمفاصل.
13. يحافظ على الكلى: الخيار يقلل من مستويات حمض اليوريك في النظام، ويحافظ على صحة الكلى.
14. جيد لمرضى السكر: يمكن لمرضى السكري أن يستمتعوا بالخيار بينما يجنون فوائده الصحية أيضاً : فالخيار يحتوي على هرمون تحتاج إليه خلايا البنكرياس لإنتاج الأنسولين.
15. يقلل من الكوليسترول: يساعد مركب يدعى ستيرول في الخيار على تقليل الكوليسترول السيئ.