

# اليك لماذا عليك تناول المزيد من الخيار!

يعتبر الخيار من عائلة الكوسا، واليقطين، والبطيخ نفسها. اذ انه يحتوي على نسبة عالية من الماء، تقارب الـ95%، مما يعني أنه طعام رائع لترطيب وتبريد الجسم. اليك بعض الأسباب التي من شأنها ان تشجعك على أكل المزيد من الخيار:

**يحمي العقل:** يحتوي الخيار على الفلافونول المضادة للالتهابات التي تلعب دورا هاما في صحة الدماغ. فإنه يحسن الذاكرة ويحمي الخلايا العصبية من الانخفاض المرتبط بالعمر.

**يحد من خطر الإصابة بالسرطان:** يحتوي الخيار على البوليفينول الذي يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والرحم والمبيض وسرطان البروستات.

**يكافح الالتهاب:** يساعد الخيار على تخفيف الالتهاب في الجسم، ويمنع نشاط الإنزيمات المؤيدة للالتهابات.

**يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة:** يحتوي الخيار على العديد من المواد المضادة للاكسدة مثل الفيتامين C والبيتا كاروتين.

**ينشط الأنفاس:** يساعد الخيار على التخلص من بكتيريا الفم المسببة للرائحة. تناول الخيار يفرج عن الحرارة الزائدة في معدتك، السبب الرئيسي لرائحة الفم الكريهة.