

فوائد سحرية للخيار..هل هو فاكهة أم خضروات ؟



يجب عليك إعادة التفكير مرة أخرى اذا كنت تعتقد أن الخيار يندرج تحت قائمة "الخضروات".

وذلك لأنه نظراً لأنه ينمو من زهرة ويحتوي على بذور ، لذلك يجر تصنيفه تحت بند "الفاكهة".

و يعتبر الخيار أحد الثمار المنعشة والتي لها فوائد عديدة وتزود الجسم بعناصر غذائية هامة جداً.

وينصح خبراء التغذية بإدراج الخيار في النظام الغذائي اليومي للحصول على تلك الفوائد.

الفوائد الأكثر أهمية للخيار

- ترطيب الجسم: نظراً لأنه يمتلك ٩٧ % من مكوناته ماء

- يخفض خطر الإصابة بالسرطان: لاحتوائه على قشور وبوليفينول والتي ثبت أنها تقلل من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان وينصح بتناوله مع قشرته ولبه لاحتوائه على ألياف غذائية مركزة تساعد كثيرا على تحسين تمعج الأمعاء

- عظام قوية: لأنه غني بفيتامين K وذلك يساعد على توزيع الكالسيوم بشكل أفضل في الجسم

- تخفيف التوتر: يعد الخيار مصدراً غنياً لعدد من فيتامينات (ب) لصحة الجهاز العصبي والنشاط العقلي ومقاومة الإجهاد

- غني بمضادات الأكسدة: التي قد تساعد في علاج بعض الحالات أو منعها كما أنه منخفض السعرات الحرارية ويساعد في إنقاص الوزن

- صحة القلب والأوعية الدموية : يحتوي الخيار على المغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامين ك، وهذه العناصر الغذائية الثلاثة ضرورية لتشغيل السليم لجهاز القلب والأوعية الدموية، عند تناول المغنيسيوم والبوتاسيوم يمكن أن يخفض ضغط الدم

- يساعد على ابقاء رائحة الفم ذكية : يحتوي الخيار على مواد كيميائية نباتية تحمي نفسها من المواد الضارة الموجودة على الزراعة، بسبب هذه المواد، يمكن أن يزيل البكتيريا الضارة في فمك. وينصح خبراء بوضع شريحة من الخيار على سقف فمك بلسانك لمدة 30 ثانية لقتل البكتيريا وتبريد الفم

- صحة الشعر والأظافر :عندما يكون جهازك المناعي صحياً، يظل شعرك صحياً أيضاً، ويحتوي الخيار على فيتامينات أ، ب، ج، ك، المنغنيز، النحاس، والبوتاسيوم التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على نظام المناعة الصحي. وعندما يكون جسمك وجهازك المناعي بصحة جيدة، ينعكس ذلك على شعرك وأظافر وجلدك

- توازن الهرمون :يحتوي الخيار على الفوسفور وهو عنصر غذائي رئيسي للتوازن الهرموني في الجسم،

ويحتوي الخيار على نحو 4% من الفوسفور المقترح تناوله يوميا للبالغين، لجني أقصى فائدة

بشرة أكثر نعومة: يمتلك الخيار خصائص التبريد والترطيب و تجديد شباب البشرة الباهتة والجافة، حيث يحتوي الخيار على فيتامينات ب مثل النياسين والريبوفلافين جنبا إلى جنب مع فيتامين ج والزنك والتي تعتبر أساسية للحفاظ على بشرة متوهجة مثالية، كما يحتوي الخيار على حمض الكافيين الذي يحارب تهيج الجلد والالتهابات، حيث تساعد العناصر الغذائية الموجودة في الخيار أيضا على محاربة علامات شيخوخة الجلد

الوقاية من مرض السكري: يلعب الخيار دورا في الوقاية من السكري، نظرا لاحتوائه على مواد تساعد في خفض نسبة السكر في الدم أو منع ارتفاع السكر في الدم

ومن زاوية أخرى، فإن الأطباء في روما القديمة أوصوا بتناول الخيار يوميا لتنظيف الجسم من السموم ولابد من الإشارة الى أن الخيار مادة غذائية طبيعية تفيد في تنظيف الكلى من الرمل والحصى الدقيقة، وعصير الخيار غني بالمعادن اللازمة لتكسير حصى الكالسيوم.

العناصر الغذائية في الثمرة الواحدة من الخيار :

تحتوي ثمرة خيار واحدة 300 جرام غير مقشرة على ما يلي:

- السعرات الحرارية: 45
- إجمالي الدهون: 0 جرام
- الكربوهيدرات: 11 جراما
- البروتين: 2 جرام
- الألياف: 2 جرام
- فيتامين ج: 14% من الكمية اليومية الموصى بها
- فيتامين ك: 62% من الكمية اليومية الموصى بها
- المغنيسيوم: 10% من الكمية اليومية الموصى بها
- البوتاسيوم: 13% من الكمية اليومية الموصى بها
- المنجنيز: 12% من الكمية اليومية الموصى بها.

