

## یک نوشیدنی شاداب کننده!

به جرأت می‌توان گفت که بیشتر افراد از نوشیدن یک لیوان آب و خیار تازه و شاداب کننده لذت خواهند برد. این نوشیدنی خوشمزه است و به راحتی تهیه می‌شود. در این شماره چند خاصیت آب و این سیفی معطر را بیان می‌کنیم؛ با ما همه باشید.

### آب و خیار شمارا شاداب نگه می‌دارد:

بدن شما بدون آب نمی‌تواند به درستی کار خودش را انجام دهد. بیشتر مردم به شش تا هشت لیوان آب در هر روز نیاز دارند. ما همگی می‌دانیم که باید در طول روز این میزان آب بنوشیم؛ ولی گاهی نوشیدن آب خسته کننده می‌شود. اما افزودن خیار به آب می‌تواند هم طعم بهتری به آب بدهد و هم ما را به نوشیدن آب بیشتر تشویق کند.

### کاهش وزن

اگر مایل به کاهش وزن هستید و به جای نوشیدن نوشابه‌های معمولی و نوشابه‌های رژیمی و حتی انرژی‌زا، می‌خواهید نوشیدنی سالمی بیابید، آب و خیار را پیشنهاد می‌کنیم. آب و خیار به شدت به کاهش وزن و حذف کالری‌های اضافی از رژیم غذایی‌تان کمک می‌کند.

هیدراته بودن نیز به احساس سیری شما کمک می‌کند. گاهی اوقات تشنگی را به جای گرسنگی اشتباه می‌گیرد. شما احساس گرسنگی می‌کنید در حالی که در واقع بدن دچار کم‌آبی است و تشنه هستید. چگونه تفاوت این دو را متوجه شویم؟ اول یک لیوان آب و خیار را امتحان کنید. اگر بعد از نوشیدن آب و خیار، احساس گرسنگی شما برطرف شد، واقعاً تشنه بودید. اما اگر باز هم احساس گرسنگی شما ادامه یافت؛ غذا بخورید.

### یک لیوان آنتی‌اکسیدان به بدنتان تقدیم کنید

آنتی‌اکسیدانها موادی هستند که مانع تخریب سلول‌ها شده یا تخریب آن‌ها را به تعویق می‌اندازند. این نوع تخریب، حاصل استرس اکسیداتیو است که توسط رادیکال‌های آزاد به وجود می‌آید. استرس اکسیداتیو می‌تواند منجر به شرایط حادی همچون: سرطان، دیابت، مشکلات قلبی، آلزایمر و دژنراسیون چشم شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آنتی‌اکسیدانها ممکن است این تخریب را متوقف کرده یا این چرخه را برعکس کنند. به همین دلیل است که باید انواع میوه و سبزی را که حاوی سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان است، مصرف کرد. خیار هم جزء همین محصولات است که از نظر مواد زیر غنی است: ویتامین سی، بتاکاروتن، منگنز، مولیبدیم و بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌های فلاوونوئید

### مانع ابتلا به سرطان

برخی از پژوهش‌های اولیه نشان می‌دهد که خیار به مبارزه با سرطان کمک می‌کند. علاوه بر داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها، خیار حاوی ترکیباتی است که به کوکوروبیتاسین‌ها شناخته می‌شوند و نیز حاوی مواد مغذی‌ای هستند که به آن‌ها لیگنان گفته می‌شود. هر دوی این مواد در ممانعت از ابتلا به سرطان ایفای نقش می‌کنند.

### فشارخونتان را کاهش می‌دهد

یکی از عوامل مشارکت کننده در افزایش فشارخون، مصرف مقادیر زیادی نمک (سدیم) و مقدار اندک پتاسیم در رژیم غذایی ماست. مصرف بیشتر نمک سبب می‌شود که بدن، مایعات بیشتری نگه دارد که فشارخون را افزایش می‌دهد. پتاسیم، نوعی الکترولیت است که به تنظیم میزان سدیم کمک می‌کند که از کلیه‌ها دفع می‌شود. خیار منبع بسیار خوبی از پتاسیم محسوب می‌شود. نوشیدن آب و خیار به بدن ما کمک می‌کند که پتاسیم بیشتری دریافت کند و این کار به صورت بالقوه به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

### حامی پوست سالم

آب و خیار، پوست را نرم می‌کند. آب رسانی و شاداب نگه داشتن بدن، باعث از بین بردن سموم و سلامتی می‌شود. خیار پانتوتنیک اسید یا ویتامین B5 دارد، که برای درمان آکنه به کار می‌رود. یک فنجان خیار خرد شده حدود پنج درصد از میزان ویتامین B5 مورد نیاز بدن در هر روز دارد.

### سلامت استخوان‌ها، هدیه آب و خیار

خیار سرشار از ویتامین K است. در واقع یک فنجان خیار خرد شده حدود نوزده درصد از ویتامین کای مورد نیاز روزانه‌ی بدن را تأمین می‌کند. بدن ما به ویتامین کای برای ساختن پروتئین نیازمند است تا استخوان‌ها و بافت‌ها را سالم نگه دارد و نیز در انعقاد خون نقش حیاتی ایفا می‌کند. پس چه بهتر که همه این مواد و ویتامین‌ها را از طریق این خوردنی خوشمزه و تر و تازه به بدنمان برسانیم.



کشوری که گرهایی هذ فمند سیاسی ندارد هر روز بیشتر به پستی می‌گراید

● تابون