แตงกวามีดีกว่าที่คุณคิด

ผักที่ดูธรรมด๊า..ธรรมดาที่พบเห็นได้ทั่วไปอย่างแตงกวา ใครจะรู้ว่าจะมีประโยชน์มากมายและถือเป็น "super food" อีกชนิดที่แนะนำให้รับประทาน ลองมาดูคุณประโยชน์ของแตงกวาว่ามีดีอะไร ทำไมเราควรรับประทาน...

- หากคุณดื่มน้ำน้อยการรับประทานแตงกวาช่วยคุณได้เพราะแตงกว่าประกอบด้วยน้ำถึง 90 เปอร์เซ็นต์ มันสามารถชดเชยน้ำที่คุณขาดได้

-แตงกวานั้นช่วยลดความร้อนหากมีอาการร้อนในการรับประทานแตงกว่าจะช่วยลดความร้อนภายในร่างกายได้ หรือเมื่อเกิดอาการผิวหนังโดนแดดเผา นำแตงกวาฝานเป็นแว่นบางๆมาวางบริณผิวหนังที่ถูกแดดเผาจะช่วยบรรเทาอาการได้

-แตงกวาช่วยขับสารพิษ น้ำในแตงกว่าจะช่วยขับสารพิษในร่างกายแล้ว การกินแตงกวายังจะช่วยละลายนิวในไตได้ด้วย

-แตงกวามีวิตมินที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันแตงกวาจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ทั้งยังมีวิตมินซีช่วยเรื่องผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง

-แตงกวามีโพสแทสเซียมสูง และมีแมกนีเซียม โพสเตสเซียม จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมสปาหลายแห่งจึงนิยมใช้แตงกวาเป็นทรีตเมนต์พื้นฐาน

-แตงกวาช่วยในการเผาผลาญและลดน้ำหนักได้ เพราะแตงกว่าประกอบด้วยน้ำซะส่วนใหญ่ทำให้มันมีแคลอรี่ต่ำ สำหรับผู้กำลังลดน้ำหนักการรับประทานเมนูแตงกวา อย่างนำมาประกอบสลัดหรือจะรับประทานแทนขนม โดยนำมาหั่นเป็นแท่งจิ้มโยเกิร์ตหรือโรยเกลือแล้วแช่เย็นก่อนรับประทานก็เป็นเมนูที่ดีไม่ใช่น้อย ทั้งแตงกวายังมีกากใยช่วยปัญหาท้องผูกได้อีกด้วย

-แตงกวาช่วยลดการอักเสบ ผู้ที่มีถุงใต้ตาบวมนำแตงกว่าฝานเป็นแว่นว่างไว้บริเวณที่ถุงใต้ตาจะช่วยลดอาการบวมได้

-แตงกวายังช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมากได้

-แตงกว่าช่วยผู้เป็นโรคเบาหวาน ลดคอเลสเตอรอลและควบคุมความดันโลหิต โดยแตงกวามีฮอโมนที่เซลล์ตับอ่อนใช้ในการผลิตอินซูลินซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน ผลวิจัยพบว่าสารประกอบในแตงกวาสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ ทั้งยังมีไฟเบอร์ โพแทสเซียม และแมกนีเซียม เป็นส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติ แตงกวาจึงส่งผลดีแก่ผู้ที่มีความดันสูงหรือความดันต่ำ

-น้ำแตงกวาช่วยรักษาโรคเหงือกได้ นำแตงกวาฝานเป็นแว่นใช้ลิ้นดันไว้บนเพดานปากครึ่งนาที ช่วยฆ่าแบคทีเรียในปากที่เป็นสาเหตุของกลิ่นปากได้

-แตงกวาช่วยรักษาอาการเมาค้าง แนะนำหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ให้กินแตงกวาก่อนเข้านอน ลดอาการปวดหัวในตอนเช้า เพราะแตงกวามีวิตมินบีและน้ำตาลช่วยลดอาการเมาค้างได้

ผู้หาข้อมูล : นางสาวตรีรัตน์ ศรีธัชชนก

ที่มา: :fitnea.com