

خیار با خواص جادویی فراوان

خیار دارای ویتامین های A,B,C، اسید فولیک و نیز منگنز، کربنات کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم، کلسیم، روی، منیزیم، پتاسیم، سدیم و کلر است. روغن دانه خیار دارای اسید های چرب اشباع شده، اسید استاریک ۳/۷ درصد، اسید پالیتیک ۶/۸ درصد و اسیدهای اشباع نشده مانند اسید اولئیک ۵۸/۵ درصد و لینولئیک ۳۱ درصد.

فواید با ارزش خیار در افزایش سلامتی:

- بسیاری از تحقیقات ثابت می کنند که گوشت خیار حاوی استرول است که برای کاهش کلسترول بد خون (LDL) بسیار مفید خواهد بود. برای کاهش کلسترول خون نیز یک عدد سیب را به دقت بشویید و آن را به قطعات کوچک تر تقسیم کنید. همین کار را با خیار انجام دهید. هر دو را به همراه کمی کرفس داخل مخلوط کن بریزید. در نهایت کمی عسل به آب میوه تان اضافه کنید. به طور مرتب از این آب میوه ی طبیعی بنوشید تا میزان کلسترول خون تان کاهش پیدا کند.
- خیار به کاهش تورم دور چشم و نیز حلقه های تیره زیر چشم کمک می کند. چروک های چشم را کاهش می دهد. خیار، یک مرطوب کننده طبیعی پوست دور چشم، نازک ترین پوست بدن است. گذاشتن ورقه های سرد خیار بر چشم ها می تواند چشم ها و پوست دور آنها را هیدراته کند. این کار می تواند به کاهش خطوط و چین و چروک دور چشم ها کمک کند.
- خیار سرشار از ویتامین C است و طبیعت آن خیلی خنک می باشد. به همین دلیل آب خیار را به عنوان محلول شست و شو دهنده برای جوش های قرمز پوست می توان مورد استفاده قرار داد.
- برای سلامت دندان مفید است. خیار، با بوی بد دهان نیز مبارزه می کند. یک ورقه خیار را به مدت ۳۰ ثانیه، با زبان خود، بر سقف دهان تان فشار دهید. این میوه، مواد شیمیایی گیاهی را که باکتری عامل بوی بد دهان را می کشند، آزاد می کند. آب خیار، می تواند بیماری های لثه مانند پیوره و ضعف لثه را درمان کند. خیار، باعث حفظ سلامت دندان ها و لثه می شود زیرا بوی بد دهان را رفع می کند. مصرف منظم خیار با دانه، اسیدهای دهان را خنثی کرده و تولید بزاق را افزایش می دهد.
- مصرف روزانه ۲ عدد خیار سبز برای بیماران فشارخون بسیار توصیه می شود، البته این بیماران باید به جای نمک از سبزی های معطری مثل نعناع و آویشن خشک برای طعم دار کردن خیار استفاده کنند.

- خیار حاوی نوعی فلاونول ضد التهاب به نام فیستین است که به نظر می رسد نقش مهمی در سلامت مغز ایفا می کند. فیستین در بهبود حافظه و حفاظت از سلول های عصبی در برابر زوال ناشی از افزایش سن موثر است.
- بدن را سمزدایی می کند. یکی از معروف ترین فواید خیار، سمزدا بودن آن است. خوردن خیار به دفع مواد زائد بدن کمک می کند. خیار حاوی حدود ۹۵ درصد آب است. آب زیاد موجود در خیار، مانند پاک کننده بدن عمل کرده و مواد اضافی را از بدن دفع می کند.
- سلامت سیستم کلیوی را حفظ می کند. خیار، به درمان مشکلات سیستم دفع ادرار کمک می کند. آب خیار، یک غذای ادرارآور قوی است که به دفع سموم از بدن کمک می کند. خیار همچنین، فشار وارده بر کلیه ها را کاهش داده و آنها را سالم می کند. مصرف منظم خیار برای دفع سنگ کلیه مفید است خیار سبز، ادرار آور خوبی است، به همین دلیل برای دفع سنگ کلیه و سنگ مثانه مفید می باشد. علاوه بر این برای درمان سوزش ادرار نیز مفید است.
- خیار یکی از منابع سیلیس است که برای سلامت مفاصل بسیار مفید است. این خوراکی می تواند به تقویت غضروف ها کمک کند و مانع از دردهای ناشی از التهاب مفاصل شود.
- مقدار ویتامین A، B1، B6، C و D همچنین اسید فولیک، کلسیم، منیزیم و فسفر آن با اسید اوریک و پوکی استخوان مقابله می کند. اگر از دردهای آرتروز یا نقرس رنج می برید، حتما به طور منظم خیار میل کنید. ترکیب آب خیار با آب هویج نیز برای تسکین نقرس و دردهای مفاصل مفید است زیرا میزان اسید اوریک را کاهش می دهد.
- آب خیار می تواند برای شست و شوی مو به کار رود تا موها را صاف و براق کند. خیار، به دلیل داشتن سیلیس، مو را نرم و زیبا می کند.
- اگر ناخن های دست و پاهای تان زود می شکنند، باید بدانید که میزان بالای سیلیس موجود در خیار مانع از سستی و شکنندگی ناخن های شما می شود.
- ریزش مو را کاهش می دهد. برای کنترل ریزش مو، روزانه آب خیار بنوشید آب خیار را بر مو و پوست سرتان بگذارید. بگذارید یک ساعت بماند و بعد شامپو بزنید. مهم ترین فایده خیار برای مو، به دلیل داشتن سیلیس، فلوتور، سدیم، فسفر و کلسیم است که مهم ترین مواد مورد نیاز برای رشد مو هستند. موها را براق می کند.
- خیار سرشار از آب و فیبر (الیاف گیاهی) است؛ آب و فیبر مهمترین عناصر برای برخورداری از فرآیند هضم سالم مواد غذایی هستند. میزان بالای آب و فیبرهای غذایی موجود در خیار باعث می شود که بدن تان از شر سموم موجود در سیستم گوارشی خلاص شود و هضم غذا هم با راحتی بیشتری صورت بگیرد.

- خیار ملین خوبی است و برای اجابت مزاج مفید می باشد. اگر دچار یبوست هستید توصیه می شود که هر روز خیار میل کنید، زیرا مصرف منظم خیار یک درمان طبیعی برای یبوست محسوب می شود. خیار را می توان به عنوان میان وعده، یا به همراه غذا خورد و یا در تهیه سالادها و نوشیدنی های مختلف (آب دوغ خیار، شربت سکنجبین خیار) از آن استفاده نمود. پوست خیار حاوی فیبر نامحلول است که باعث افزایش حجم مدفوع شده و با افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش به دفع بهتر و سریع تر مواد زائد از بدن کمک می کند.
- خیار به درمان حساسیت های پوستی و آفتاب سوختگی کمک می کند. آب خیار نه تنها برای پوست هایی که دچار خارش می شوند، مفید است بلکه به حفظ و شادابی پوست کمک می کند.
- خوردن خیار، اثری آرام بخش و خواب آور دارد و تشویش، اضطراب و ناراحتی های عصبی را کاهش می دهد. خواص خیار بر آرامش اعصاب تا جایی است که تحقیقات نشان داده، بوییدن خیار شدت هیجان، شهوت و تا حدی لرزش اندام را تخفیف می دهد و برای تسکین سردرد نیز مفید است. در حقیقت وجود مقادیر زیاد ویتامین های گروه B که به ویتامین های القاء کننده احساس خوب، شهرت دارند باعث این خاصیت مهم خیار شده اند
- به دلیل داشتن ویتامین B زیاد خستگی را برطرف می کند. توصیه می شود که بعد از ظهرها که خسته ایم و فشار کار روی آدم ظاهر می شود خیار بخوریم.
- خیار خون را تصفیه می کند و با تامین آب مورد نیاز بدن فوق العاده برای رفع عطش موثر است.
- آب خیار به دلیل داشتن روی زیاد، برای سلامتی پوست و مو بسیار موثر است. خیار رنده شده و یا پوست خیار یکی از ماسک های طبیعی صورت است که احساس خنکی و شادابی را به پوست برمی گرداند. به خاطر اثرات خنک کننده خیار می توان از آن به عنوان اثر جادویی برای درمان تمام مشکلات پوستی استفاده کرد. در استعمال خارجی می توان از آب خیار برای حفاظت و بهداشت پوست صورت استفاده کرد.
- خیار حاوی آنزیم تریپسین هست که به هضم پروتئین ها کمک می کند؛ پس خوردن خیار سبز با مواد گوشتی توصیه می شود.

- خیساندن مقداری میخک در آب خیار به مدت یک روز و مخلوط کردن آن با عسل و نوشیدن آن باعث شادابی می شود و کبد را تصفیه می کند.
- در هر ۱۰۰ گرم خیار حدود ۱۵۰ میلی گرم پتاسیم وجود دارد. پتاسیم در فرایند سوخت و ساز در بدن دارد، و همچنین در تشکیل و رشد بافت های ماهیچه ای و عضلانی مفید و موثر است. از سوی دیگر وجود مقدار کافی پتاسیم برای عملکرد طبیعی قلب (از لحاظ الکتریکی) مهم است. نکته دیگر در خصوص خواص خیار که از پتاسیم موجود در آن ناشی می شود آن است که برنامه غذایی که از لحاظ پتاسیم غنی باشد، از بروز فشار خون بالا جلوگیری می نماید.
- خیار برای درمان دیابت (بیماری قند) مفید است. با توجه به اینکه خیار حاوی فیبر (الیاف غذایی) بوده و میزان کربوهیدرات موجود در آن ناچیز است، می تواند در برنامه غذایی یک فرد دیابتی قرار بگیرد. آب خیار دارای هورمون هایی است که پانکراس برای تولید انسولین به آنها نیاز دارد. خیار مانند سایر میوه ها و سبزیجات حاوی مواد مغذی و ترکیبات شیمیایی خاصی است که ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت (بیماری قند) مفید باشند.
- آلزایمر را درمان می کند. فایده دیگر خیار، توانایی آن در درمان ناتوانی های شناختی مانند بیماری آلزایمر است. خیار، دارای فلاوونوئیدی به نام فیسستین است که عصبی-حفاظتی است و با به تاخیر انداختن شروع آلزایمر، توانایی های شناختی را افزایش می دهد.
- ویتامین C یافت شده در دانه های خیار، مانند آنتی اکسیدان عمل کرده و سیستم ایمنی را نیز تقویت می کنند.
- به کاهش وزن کمک می کند. اگر می خواهید لاغر شوید خیار بهترین گزینه است. خیار دارای مقدار زیادی آب و فیبر است که اصلا چربی ندارد و سرشار از ویتامین ها و فیبر است.
- خیار به هضم غذا کمک می کند. مشکلات گوارشی مانند سوزش معده، اسیدیته، ورم معده و زخم معده را می توان با مصرف خیار درمان کرد. خیار را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. خیار، مقدار زیادی فیبر دارد که به گوارش کمک می کند.
- با کرم روده مبارزه می کند. خیار، درمانی طبیعی برای از بین بردن کرم کدو در روده است. خیار، حاوی آنزیم اریپسین است که به کشتن کرم کدو شناخته می شود.
- خیار فشار خون بالا را کاهش می دهد. منیزیم، فیبر و پتاسیم که در تنظیم فشار بدن شما کمک می کند.

- خیار در پیشگیری و درمان سرطان نقش دارد. مطالعات جدید نشان داده اند که خیار در درمان و پیشگیری از بروز انواع مختلف سرطان موثر است. این صیفی نیز مانند دیگر میوه ها و سبزی های حاوی مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و اسیدهای آمینه است که برای تغذیه سالم لازم بوده و می تواند از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت کند. خیار سرشار از پلی فنول هاست که این آنتی اکسیدان ها ارتباط مستقیمی با کاهش ابتلا به سرطان های سینه، رحم، تخمدان و پروستات دارند. اگر می خواهید سرطان های سینه رحم، تخمدان و یا سرطان پروستات از شما دور باشد خیار بیشتری میل کنید. خیار خطر پیشرفت سرطان های سینه، رحم و پروستات را کاهش می دهند.

- **توصیه های مهم:**

- هنگام خرید خیار، مراقب تازه بودن آن باشید. رنگ خیار باید سبز روشن تا تیره بوده و بافتی سفت داشته باشند. از خرید خیارهایی که دارای نقطه یا بریدگی هستند، یا رنگ زردی دارند بپرهیزید. همچنین، قبل از مصرف، آنها را به دقت بشویید تا آفت کش ها و دیگر مواد شیمیایی مضر را از آنها بردارید.

- با توجه به اینکه خیار دارای طبع سرد و تر است، افراد دارای مزاج سرد بایستی در مصرف آن احتیاط کنند.

- بهتر است خیار را با نمک میل نمود، زیرا نمک دفع آب فراوان موجود در خیار را آسان می کند و ناراحتی معده را کاهش میدهد. البته افراد دارای فشار خون بالا بایستی از مصرف خیار با نمک اجتناب کنند.

- خیار می تواند باعث مشکلات گوارشی در برخی از افراد شود که معمولاً به دلیل ترکیبی به نام کوکوروبیتاسین است. می توان با خوردن خیارهایی که اصلاح نژادی شده اند، یا این ترکیب در آنها وجود ندارد، از این مشکل جلوگیری کرد.

- می توان خیار را برای تقریباً یک هفته در یخچال نگهداری کنید. اگر پوست خیار را گرفته اید، می توانید آن را در ظرف بدون هوا نگهداری کنید تا از به هدر رفتن رطوبت آن جلوگیری کنید. برای تغذیه بهینه، خیار را باید بعد از دو تا سه روز پس از خرید، مصرف کرد. همچنین، خیار را نباید برای مدت طولانی در دمای اتاق نگهداشت، زیرا باعث پلاسیدگی و شل شدن آنها می شود.

- زیاده روی در مصرف خیار برای اشخاصی که معده و روده حساسی دارند، مضر است و باعث خلط و درد پهلو می گردد.
- یکی از نقاط منفی خیار سموم و آفت کش های موجود در آن است. متأسفانه این ترکیبات شیمیایی، تأثیر بدی روی سلامت دارد؛ برای همین حتماً سعی کنید خیار ارگانیک (با منشاء کاملاً طبیعی) مصرف کنید.
- ممکن است در برخی از افراد بعد از مصرف خیار حساسیت هایی مانند خارش و ورم، به ویژه در اطراف حفره دهان، به وجود بیاید؛ با پختن خیار به جای خام خوردن آن، می توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- کلسترول اضافی، خدا حافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

3-11 Amazing health benefits of cucumbers, CureJoy Inc., 2017, (<https://www.curejoy.com>)

4-20 benefits and uses of cucumbers, Pulse.ng, 2018, (<http://www.pulse.ng>)

5-9 Health Benefits of Cucumbers, Dr. Mercola, Dr. Joseph Mercola, 2018, (<https://articles.mercola.com>)

6-7 Health benefits of eating cucumber, Rachael Link, HealthlineMedia, 2018 (<https://www.healthline.com>)

7- [Natural beauty tips](https://naturalbeautytips.co), onwards, 2012, (<https://naturalbeautytips.co>)

8-5 Wonderful benefits of cucumber, Organic Information Services Pvt Ltd., 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com