

31 Αυγούστου 2016

## **8 αλλαγές στο σώμα σας, αν τρώτε κάθε μέρα καρπούζι**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:timeforgoodnews.gr

Όταν πρόκειται για μια καυτή καλοκαιρινή ημέρα, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από ένα κομμάτι ζουμερό καρπούζι. Και ενώ το καρπούζι μπορεί να φαίνεται σαν ένα απλό φρούτο, πολλοί άνθρωποι εκπλήσσονται όταν ανακαλύπτουν ότι υπάρχουν πράγματι πολλά οφέλη για την υγεία από την κατανάλωσή του.

Διαβάστε παρακάτω τις 8 ευεργετικές ιδιότητες από την καθημερινή κατανάλωση καρπουζιού:

### 1. Υγιή καρδιά

Το καρπούζι οφείλει το κόκκινο χρώμα του στο λυκοπένιο , το οποίο είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που έχει συνδεθεί με την καρδιαγγειακή υγεία . Αν καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε λυκοπένιο, όπως το καρπούζι, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει στη βελτίωση της ροής του αίματος και στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

### 2. Μείωση του σωματικού λίπους

Η κιτροουλίνη που βρίσκεται στο καρπούζι μετατρέπεται από τα νεφρά σε αργινίνη. Αυτή η μετατροπή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της συσσώρευσης του λίπους στα λιπώδη κύτταρα του σώματος, κάτι το οποίο μπορεί να σας βοηθήσει να

χάσετε βάρος.

### 3. Υγιή οστά

Το λυκοπένιο δεν είναι μόνο καλό για την καρδιά σας, αλλά είναι επίσης καλό και για τα οστά σας. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε λυκοπένιο μπορεί να βελτιώσουν πραγματικά την υγεία των οστών σας ελαχιστοποιώντας την πιθανότητα για οξειδωτικό στρες. Αυτό το είδος του στρες μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα τα οστά σας και να δημιουργηθούν ποικίλα θέματα υγείας.

### 4. Ενυδάτωση

Το καρπούζι έχει συνδεθεί με την ενυδάτωση, γιατί είναι γεμάτο με νερό. Είναι επίσης γεμάτο με ηλεκτρολύτες που μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το σώμα σας ενυδατωμένο.

### 5. Βελτίωση της όρασης και της υγείας των ματιών

Το καρπούζι σαν μεγάλη πηγή βήτα καροτίνης, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της υγείας των ματιών. Επιπλέον περιέχει βιταμίνη C που όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντική είναι για υγιή μάτια.

### 6. Υγιή νεφρά

Το καρπούζι λειτουργεί ως φυσικό διουρητικό, το οποίο είναι εξαιρετικά επωφελές για τα νεφρά σας. Βοηθά το σώμα σας να ξεπλύνει τις τοξίνες που μπορεί να είναι επιβλαβής και βοηθάει να καθαριστεί το συκώτι. Το καρπούζι μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο να αναπτυχθούν πέτρες στα νεφρά.

### 7. Βελτίωση της διάθεσης

Το καρπούζι έχει υψηλή ποσότητα βιταμίνης B6 η οποία είναι σημαντική για τη σύνθεση των νευροδιαβιβαστών που είναι υπεύθυνες για μια κατευναστική διάθεση. Την επόμενη φορά λοιπόν που θα είστε οξύθυμοι και θυμωμένοι, επιλέξτε μία φέτα καρπούζι για να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε τα νεύρα σας.

### 8. Βελτίωση της ανδρικής γονιμότητας

Υπάρχουν διάφορες μελέτες που υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση καρπουζιού μπορεί να αυξήσει τον αριθμό των σπερματοζωαρίων στους άνδρες, καθώς και να βελτιώσει της κινητικότητά τους. Εσείς που μπορεί να αγωνίζεστε με την απόκτηση ενός παιδιού, δοκιμάστε να προσθέσετε το καρπούζι στη διατροφή σας.

**Πηγή:** [invitromagazine.gr](http://invitromagazine.gr)