



زادگاه اصلی هندوانه، هندوستان است به همین خاطر، وجه تسمیه آن (هند وانه) به معنای میوه هند معروف شده است. هندوانه میوه ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد که برای ما نا شناخته است. به همین دلیل سعی کرده ایم طی این مطلب، فواید بی شمار آن را برای شما بیان کنیم .

هندوانه منبع غنی ویتامین A (به شکل بتاکاروتن ) و ویتامین C می باشد. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماری هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می برد. همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن می باشد. لیکوپن يك رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال های آزاد را خنثی می کند.

رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت های بدن می شوند .

اثرات تخریبی رادیکال های آزاد در بدن شامل موارد زیر است:

۱- باعث اکسیده شدن کلسترول می شوند، در نتیجه کلسترول به دیواره رگ های خونی می چسبد و می تواند باعث بروز حملات قلبی و سکنه شود .

۲- باعث انقباض و بسته شدن راههای تنفسی و در نتیجه تشدید حملات آسم می شوند.

۳- باعث افزایش التهابات ناشی از استئوآرتریت ۱ و آرتريت روماتوئید ۲ می شوند، در نتیجه تخریب مفاصل را در این شرایط بیشتر می کنند .

۴- باعث آسیب سلول های دیواره روده و تبدیل آنها به سلول های سرطانی می شوند .

خوشبختانه ویتامین C و بتا کاروتن بعنوان آنتی اکسیدان های قوی ( که هر دو در هندوانه به مقدار فراوان وجود دارند)، رادیکال های آزاد را به دام انداخته و از اثرات مخرب آنها در بدن جلوگیری می کنند .

در تعدادی از مطالعات علمی ثابت شده است که دریافت بالای ویتامین C و بتاکاروتن، خطر بروز بیماری های قلبی، اسپاسم راه های تنفسی در بیماری آسم و سرطان روده را کاهش می دهد و نیز شدت علائم استئوآرتریت و آرتريت روماتوئید را کم می کند .

يك لیوان هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ در صد نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می کند.

هندوانه از لحاظ ویتامین های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین های B5، B6، B1 (اسید پانتوتیک)، بیوتین (يك نوع ویتامین B) و نیز منیزیم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.

هندوانه دارای آب فراوان و انرژی کمی است در نتیجه نسبت به سایر میوه ها ، مواد مغذی بیشتری در هر کالری دارد که نشان دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است .

لیکوپن آنتی اکسیدان قوی است که در گوجه فونگی بخصوص محصولات پخته آن، هندوانه و انبه به مقدار فراوان وجود دارد و جذب آن از محصولات پخته گوجه فرنگی مثل سس و رب گوجه فرنگی که مقدار کمی روغن مثل روغن زیتون داشته باشند، به خوبی صورت می گیرد.

مطالعات زیادی در مورد لیکوپن و اثرات ضد سرطانی آن انجام شده است و نشان داده بر خلاف سایر رنگدانه های غذاهای گیاهی که فقط در حیوانات موثر بوده اند، لیکوپن در مطالعات انسانی هم دارای اثرات ضد سرطانی بوده است .

مطالعه جدیدی در سال ۲۰۰۳ میلادی نشان داد، بیمارانی که دارای پولیپ آدنومی روده بزرگ ۲ بوده اند ( که زمینه ساز سرطان روده است)، لیکوپن خونشان ۲۵ درصد پایین تر از افراد سالم بوده است. همچنین بتاکاروتن موجود در خونشان، ۲۵/۵ درصد کمتر بوده که این تغییر مهم نیست.

ولی تحقیقات جدید ثابت کرده است، فقط مقدار پایین لیکوپن خون (کمتر از ۷۰ میکروگرم در لیتر) و کشیدن سیگار، دو عامل خطر مهم در بروز پولیپ آدنومی روده هستند. مقدار کم لیکوپن خون خطر بروز بیماری فوق را ۲۳۰ درصد و کشیدن سیگار ۳۰۲ درصد افزایش می دهد که تاثیر بسیار چشمگیری است.

خاصیت آنتی اکسیدانی لیکوپن، از بیماری های قلبی نیز پیشگیری می کند . جلوگیری از آسیب DNA موجود در گلبول های سفید خون نیز به دلیل اثر آنتی اکسیدانی لیکوپن است.

ارزش تغذیه ای یک برش متوسط هندوانه ( یا یک و دو سوم لیوان یا یک شانزدهم هندوانه متوسط ) :

ماده مغذی	مقدار ماده مغذی
ویتامین A	۱۰۴۶/۷۶ واحد بین المللی
ویتامین C	۲۷/۴۶ میلی گرم
ویتامین B <sub>6</sub>	۰/۴۱ میلی گرم
ویتامین B <sub>1</sub>	۰/۲۳ میلی گرم
ویتامین B <sub>5</sub>	۰/۶۱ میلی گرم
پتاسیم	۳۲۲ میلی گرم
منیزیم	۳۱/۴۶ میلی گرم
فیبر غذایی	۱/۴۳ گرم
انرژی	۹۲ کالری