

7 фактов про дыню



Дыня — сезонный продукт, который знаменит своим сладким вкусом и ярким ароматом, а также полезными свойствами и множеством витаминов, содержащихся в нем. Этот плод особенно популярен в конце лета - начале осени: дыни становятся сладкими, их можно добавлять в различные блюда или употреблять в натуральном виде. К тому же, они очень полезны.

7 фактов про дыню:

1. Укрепляет иммунную систему

Чем полезна дыня? Дыня стимулирует эритроциты и оживляет иммунную систему, поскольку она богата полезным витамином С. Также растение богато калием и защищает сердечно-сосудистую систему.

2. Предотвращает рак

Дыня содержит большое количество бета-каротина и витамина С, которые помогают эффективно бороться с раком и нейтрализовать свободные радикалы в организме.

3. Помогает бороться со стрессом

Плод помогает нормализовать частоту сердечных сокращений, что увеличивает подачу кислорода в мозг, а это, в свою очередь, позволяет нервной системе расслабиться.

4. Защищает здоровье легких

Курение вызывает снижение уровня витамина А в организме. Дыня восстанавливает его количество и обладает способностью уменьшать повреждение легких. К тому же, ее аромат избавляет от неприятного запаха табака.

5. Избавляет от бессонницы

Дыня содержит компоненты, которые успокаивают нервы и уменьшают беспокойство.

6. Идеальный ингредиент для диеты

Этот продукт высококалорийный и содержит волокна, благодаря которым легко похудеть. Дыня может подавить чувство голода естественными способами и на длительное время. Она также не вызывает вздутие живота, занимая слишком много места в желудке, как некоторые другие продукты, которые содержат слишком много клетчатки.

7. Полезны для здоровья кишечника

Регулярное потребление дыни может помочь сохранить здоровье кишечника. Семена дыни могут помочь избавиться от кишечных глистов. Также полезна дыня при беременности благодаря содержанию витамина С, бета-каротина.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна