

## فوائد صحية للخيار في فصل الصيف تعرف عليها



يعتبر الخيار أحد الخضراوات الأكثر ترطيباً للبشرة في فصل الصيف، حيث يحتوي على نسبة 95% من مكوناته من المياه، مما يجعله الأكثر ترطيباً للجسم، كما يحتوي على كثير من المعادن والفيتامينات، التي تحمي الجسم من العديد من الأمراض، وتعمل على حماية البشرة من أشعة الشمس الحارقة.

أوضح الدكتور مجدي بدران، عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن الخيار يحتوي على 9 أنواع مختلفة من الفيتامينات؛ فيتامين "أ" الذي يساعد في نمو العظام والأسنان، كما يساعد في الحفاظ على حيوية سطح الجلد وفيتامين "سي"، ومادة الليوتين المفيدة لصحة العين، كما يحتوي على فيتامين "ك" الذي يعتبر مضاداً للتجلط، وهو هام جداً لصحة العظام وتحسين امتصاص الكالسيوم، وفيتامين "ب" الموجود في قشر الخيار، والذي يدعم خلايا المناعة وتكوين مضادات الأجسام المناعية، وكذلك فيتامين "ب5" الذي يسمى بحمض البانتوثنيك، وهو يساعد على إنتاج الطاقة، وخفض مستوى الكوليسترول في الدم، كما يعمل على التئام الجروح سريعاً، بالإضافة إلى حمض الفوليك الذي يعمل على تنشيط الذاكرة.

## الترطيب في الصيف

وأكد عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، على أهمية الخيار في ترطيب الجسم خاصة في فصل الصيف. حيث يحتوي الخيار على نسبة 95% من مكوناته من الماء ولذلك فهو يقي الجسم من الجفاف لاحتوائه على نسبة كبيرة من السوائل. حيث يساعد ترطيب الجسم على صحة الأمعاء والكلية، ويحمي البشرة من حروق الشمس، ويعمل على تبريد البشرة، ويقلل من تورمها عند استخدامه موضعياً على أماكن الحروق، وذلك لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة مثل مادة الكيورستين، التي تعتبر أحد مضادات الهيستامين الطبيعية، ومادة الكامبيفيرول التي تحتوي على خصائص متميزة في مكافحة السرطان.

## الوقاية من السكري

وأضاف الدكتور مجدي بدران أن الخيار يحتوي على سبعة أنواع مختلفة من المعادن، وهي البوتاسيوم الذي يساعد على عملية التمثيل الغذائي وتوليد الطاقة للجسم ويعتبر مهدئاً للأعصاب بالإضافة إلى مساهمته في تنظيم السوائل في الجسم، كما يتسبب نقص البوتاسيوم في الجسم إلى ضعف في الذاكرة والصداع والشعور الدائم بالتعب والإرهاق، والمغنيسيوم الذي يساعد في انقباض العضلات بشكل سليم ويساهم المغنيسيوم في ارتخاء العضلات بعد المجهود لتقليل الشعور بالتعب، والكالسيوم والحديد والفوسفور بالإضافة إلى الزنك والمنجنيز.

وأكد أيضاً على أهمية الخيار في الوقاية من مضاعفات مرض السكري، لما يحتويه الخيار من عناصر غذائية مهمة، ووجود بعض المواد التي