

Польза арбуза: полезные свойства для организма человека.

Вот и прошла практически половина лета. Жара набирает обороты, а в эти моменты, как нельзя кстати, приходится какой-либо сочный фрукт. Одним из таких по праву назван арбуз. Чем полезен арбуз – полезные вещества.

Самым ценным составляющим этой ягоды принято считать спелую мякоть и непосредственно сам сок, содержащийся внутри. Кроме наличия таких весьма полезных веществ, как минеральные соли, сам арбуз в изобилии содержит ликопен. Это вещество служит в организме “хранителем юности”.

Кроме всего этого, вещества, имеющиеся в арбузной мякоти, являются мощнейшими борцами со злокачественными новообразованиями желудка, толстой кишки, лёгких и печени.

Клетчатка, входящая в состав арбуза, играет роль сильнейшей метёлки, интенсивно выводящей из организма человека все шлаки и токсичные соединения.

Вдобавок ко всему арбуз обладает стимулирующим эффектом для работы кишечника и тем самым нормализации микрофлоры и восстановления бактериального баланса. Она обладает ещё мочегонным действием, помогающая выводить всё лишнее.

Арбузные корки – полезные свойства и применение.

Из арбузных корок готовят отвар. Такое зелье эффективно при колите и гастрите. При отёках, вызванных с проблемами сердечно-сосудистой системой, необходимо выпивать по стакану отвара их корок арбуза каждый день.

Арбузные косточки-полезные свойства.

Семена арбуза столь же полезны как и семечки тыквы, они борются с паразитами.

Противопоказания и вред арбуза.

У арбуза есть собственные ограничения в употреблении. Диабетикам надо ограничить их в употреблении.

Польза арбуза и его полезные свойства очевидны, но важно как и во всём знать меру и, конечно, уметь выбирать спелый и сочный плод. Вот тогда можно уплетать по 5-7 килограмм этой полезной ягоды. Спелых вам ягод. Удачи и всех благ.