گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۲۵۵
پنج شنبه ۲۷ خرداد ۱۴۰۰ ۱۱:۱۶

محدویت ساعتی برای خوردن هندوانه!

دانشمندان هندی می‌گویند مصرف هندوانه در شب برای بدن مضر است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، هندوانه یکی از میوه‌های بسیار پرطرفدار در هوای گرم است. این میوه سرشار از لیکوپن بوده و به دلیل آب زیاد و کالری کم برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود.
متخصصان در تابستان همواره بر مصرف میزان کافی آب تاکید دارند. خوشبختانه هندوانه به دلیل دارا بودن سطح قابل توجهی آب، می‌تواند کم آبی بدن در طول روزهای گرم تابستان را جبران کند. همچنین به دلیل دارا بودن ریز مغذی ها، هندوانه گزینه‌ای مناسب برای مصرف به عنوان میان وعده است.
در حقیقت ۹۴ درصد هندوانه را آب تشکیل می دهد و این میوه غنی از لیکوپن، پتاسیم، و دیگر مواد مغذی است. همچنین به دلیل آنکه هندوانه دارای سطح مناسبی از فیبر است، به سلامت دستگاه گوارش افراد کمک شایانی می‌کند. برخی افراد عادت دارند در وعده شام یک غذای سبک مانند نان، هندوانه و پنیر میل کنند. گرچه هندوانه میوه‌ای خوشمزه و دارای مواد مغذی است، اما توصیه می‌شود این میوه را در شب و پیش از به بستر رفتن مصرف نکنید.
یکی از متخصصان هندی در این باره می‌گوید: من به هیچ عنوان به افراد توصیه نمی‌کنم پس از ساعت ۱۹ هندوانه مصرف کنند. در حقیقت هندوانه کمی اسیدی است و اگر در شب مصرف شود می‌تواند با ایجاد اختلال در دستگاه گوارش، باعث کند شدن روند هضم غذا در زمانی که فرد تحرک کافی ندارد شود. بهترین زمان برای خوردن هندوانه ساعت ۱۲ تا ۱۳ و زمانی است که دستگاه گوارش بیشترین فعالیت را دارد.
اصلی‌ترین دلایل از منظر دانشمندان هندی که افراد نباید در شب هندوانه مصرف کنند شامل موارد ذیل است:
۱- مصرف هندوانه در شب باعث بروز مشکلات گوارشی و در راس آن "سندرم روده تحریک پذیر" می‌شود. این موضوع می‌تواند باعث ناراحتی معده در روز بعد شود. به دلیل آنکه در شب روند هضم غذا کند می‌شود، به طور عمومی توصیه متخصصان این است که از خوردن مواد غذایی شیرین و اسیدی در شب اجتناب کنید.
۲- به دلیل آنکه هندوانه دارای میزان قابل توجهی قند طبیعی است، مصرف آن در شب می‌تواند در برخی افراد باعث چاقی شود.
۳- هندوانه دارای حجم بالایی از آب است. این موضوع بدان معناست که خوردن هندوانه پیش از خواب، فرد را مجبور به مراجعه مکرر به توالت در طول شب خواهد کرد. این موضوع کیفیت خواب فرد را کاهش می دهد و باعث احساس خستگی در روز بعد می‌شود. بدیهی است مصرف شبانه هندوانه در کودکانی که به دلیل خستگی حوصله مراجعه به توالت را ندارند شب ادراری را به دنبال خواهد شد.
۴- مصرف هندوانه در شب می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال یا یبوست در فرد شود.
در پایان ذکر این نکته ضروری است که مصرف هندوانه خواص بی شماری برای بدن دارد. از این رو، نباید مصرف متعادل آن را متوقف کنید. بهتر است هندوانه را از صبح و تا بعد از ظهر پیش از ساعت ۱۹ در رژیم غذایی خود بگنجانید.