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 оттёках, 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 конечно очевидны,но важно как и во всём хнать 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.