

Когда на улице жарко, недаром так хочется арбуза. Это лакомство увлажняет, питает, помогает организму восполнить баланс жидкости. Известно, что регулярное употребление арбуза поддерживает общее состояние здоровья.

Вот какими преимуществами для здоровья обладает арбуз.

**Улучшает гидратацию.** Арбуз на примерно 92% состоит из воды. Он может также поддерживать гидратацию, особенно в жару, когда мы теряем больше жидкости через пот.

**Поддерживает электролитный баланс.** Обезвоживание может привести к дисбалансу электролитов. Это может вызвать множество проблем со здоровьем, включая усталость, мышечные спазмы, слабость и многое другое.

**Даёт много витаминов.** Одна чашка нарезанного кубиками арбуза содержит 12 г углеводов, 1 г клетчатки, 9 г сахаров, 1 г белка, 1 мг кальция, 2 мг натрия, 2 мг железа, 170 мг калия. Также это хороший источник витаминов А, В6, С.

**Содержит много ликопина.** Этот антиоксидант защищает организм от повреждения свободными радикалами. Его также связывают со снижением риска возникновения некоторых видов рака, болезней сердца и других хронических болезней. Больше всего этого вещества в арбузах с ярко-красной мякотью.



yourth / Getty Images

**Даёт цитруллин для здоровья сердца.** Эта аминокислота преобразуется в организме в молекулу аргинина. Аргинин поддерживает выработку оксида азота – соединения, которое улучшает кровоток, расслабляет кровеносные сосуды.

**Обеспечивает организм магнием.** Это вещество помогает мышцам и нервам нормально функционировать, регулирует кровяное давление и уровень сахара в крови.

**Богат минералами.** В арбузных семечках содержится большое количество питательных веществ, включая магний, железо, цинк, полезные жиры. Эти семечки можно запекать в духовке при температуре 177 градусов по Цельсию, но перед этим покройте их оливковым маслом.

**Улучшает здоровье кишечника.** Полифенолы и клетчатка в арбузе питают «хорошие бактерии» в кишечнике. Важно при этом есть арбуз в умеренных дозах, чтобы избежать потребление большого количества сахара.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***