

"عصير البطيخ" .. فوائد مذهلة



السبت 29 مايو 2021 03:47 م

يعدُّ البطيخ من الفواكه الصيفية المفيدة للجسم عمومًا وللبشرة خصوصًا، حيث إنه يحتوي على نسبة كبيرة من الماء الذي يساعد على ترطيب البشرة جيدًا، ويحميها من الجفاف □

وحسب أطباء وخبراء التغذية يحتوي البطيخ على نسبة 90% من الماء، كما أنه غني بالعناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن □

وبجانب كل هذه الفوائد، فإنَّ البطيخ جيدٌ للحفاظ على الصحة الجلدية ومحاربة الشيخوخة، ويعدُّ ثمرةً جمالك في فصل الصيف □

وعصير البطيخ يساعد على التقليل من الالتهابات التي تصيب البشرة، وهذا لأنه يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من التهابات الجسم، ويساعد على ترطيب البشرة ومنع إصابتها بالجفاف □

ويحتوي عصير البطيخ على فيتامين أ الذي يلعب دوراً في ترطيب البشرة جيدًا، ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي ما يساعد على تعزيز إنتاج الكولاجين المفيد جداً لصحة الجلد □

ويعد البطيخ من الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، ما يساعد على التقليل من ظهور علامات الشيخوخة على الجلد مع التقدم في السن، ويساعد على الحماية من تلف الجلد الناتج عن تعرُّض البشرة لأشعة الشمس □

تطبيق البطيخ على البشرة يساعد في التخلص من التصبغات الجلدية، فضلاً على التخلص من ندوب وحبوب البشرة □

وثمره البطيخ غنية بفيتامين بي 1 وبي 6 وفيتامين أ، فضلاً على الألياف والبيتا كاروتين وفيتامين سي؛ وجميع هذه العناصر مفيدة جداً للبشرة، وأيضا تلعب دوراً جيداً في التخلص من الهالات السوداء تحت العين □

يساعد البطيخ على التقليل من حجم المسامات بالجلد، بفضل احتوائه على فيتامين أ، ويساعد في القضاء على السيلوليت بنجاح، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الماء وفيتامين سي المفيد لصحة الجلد □

يساهم عصير البطيخ في الحصول على بشرة متوهجة، نظراً لغناه بالعديد من المغذيات الطبيعية مثل فيتامين أ وبي وسي، والتي تساعد في تحسين مظهر الجلد □

وعصير البطيخ جيد للتخلص من التهابات الجلد □ ويمكن استخدام قشر البطيخ لتهدئة التهابات الجلد، وهو مفيد لتجديد شباب البشرة فهو غني بفيتامين إي المفيد جداً لتجديد شباب البشرة □

يحارب عصير البطيخ تساقط الشعر؛ إذ يحتوي البطيخ على مادة الإينوزيتول التي تحارب تساقط الشعر، عن طريق وضع عصير مباشرة على شعرك، ثم غسله بعد ذلك للحصول على نتائج مبهره □

وأخيراً، عصير البطيخ يملك خاصية وقف الشيخوخة عامّة □