

فاكهة لها "عشاقها" .. تعرف على فوائد البطيخ للبشرة والجسم والحمل



الجمعة 22 أبريل 2016 09:04 م

البطيخ يعتبر من الفواكه المفضلة للكثيرين وخاصة في فصل الصيف، وللبطيخ فوائد كثيرة قد لا يعرفها معظم الناس، وأكثر ما يجهلونه هو فوائد البطيخ للبشرة وللجسد وللحامل، فالكثيرات لا يعرفن أهميته بالنسبة لهن، وفي هذا الموضوع نستعرض مميزات البطيخ

فوائده للبشرة:

إذا قمت بتدليك بشرتك بإحدى شرائح البطيخ، ستذهلك النتيجة، فيساعد على جعل البشرة تبدو أكثر إشراقاً ونضارة، كما أنه يساعد على ترطيب البشرة، ويقي الوجه من ظهور التجاعيد، فيحد من علامات الشيخوخة

فوائده للجسد:

يساعد البطيخ بشكل كبير على إزالة الدهون، وبالتالي الحصول على جسد متناسق جداً، ولأنه خال من الدهون، والكوليسترول ويحتوي على كمية كبيرة من المياه، فيساعد بشكل كبير في الريجيم، وإنقاص الوزن، فيملأ المعدة لفترة زمنية طويلة، وبالتالي يشعر من يأكله بالشبع

فوائده للحامل:

يعتبر البعض أن البطيخ من أفضل الفواكه للحامل، فاحتوائه على حمض الفوليك، مفيد لصحة الطفل، فيتم ولادته بلا عيوب خلقية

كما أن الحامل كثيراً ما تشعر بالإمساك، لكن البطيخ يساعدها على التخلص منه، ويحافظ كذلك على سلامة الجهاز الهضمي، كما أنه مفيد لبشرة الحامل لاحتوائه على مادة الليكوبين التي تحميها من أشعة الشمس