

Arbuz to idealny owoc na upalne dni lata. Nawadnia organizm, zawiera cenne przeciwutleniacze a przy tym świetnie smakuje. Dlaczego jeszcze, powinniśmy spożywać go jak najczęściej?

Korzystnie wpływa na układ krążenia

Arbuz zawiera mnóstwo aminokwasu o nazwie L-cytrulinę. Związek ten przekształca się w organizmie człowieka w L-karnitynę, która rozluźnia naczynia krwionośne i zwiększenia ich przepływ, a tym samym usprawnia działanie całego układu krążenia.

Obniża ciśnienie krwi

Badania wykazały, że arbuz jest pomocny w „zbijaniu” wysokiego ciśnienia krwi u osób otyłych, a szczególnie mężczyzn w średnim wieku.

Działa moczopędnie

Arbuz jest naturalnym diuretykiem, a fakt, że składa się w 90 proc. z wody sprawia, że jednocześnie doskonale nawadnia cały organizm.

Dobrze wpływa na libido

W jednym z badań stwierdzono, że arbuz ma działanie podobne do tzw. „niebieskiej tabletki” typu Viagra; pozytywnie wpływa na libido i może pełnić rolę naturalnego afrodyzjaka.

Jest świetnym źródłem witamin i minerałów

Ten wodnisty owoc zawiera ich całkiem sporo, jest bogaty szczególnie w witaminę A i C oraz w potas, który może być pomocny w łagodzeniu nadciśnienia, a nawet chronić przed udarem.

Korzystnie wpływa na zgrabną sylwetkę

Po pierwsze jest niskokaloryczny, po drugie właściwie nie zawiera żadnego tłuszczu ani żadnego mierzalnego stężenia cholesterolu.

Ma działanie antyrakowe

Arbuz zawiera likopen, przeciwutleniacz, który jest pomocny w walce z rakiem. Badanie z Queensland University of Technology w Australii wykazało, że likopen może być niezwykle skuteczny w zapobieganiu i leczeniu raka prostaty.

Pomaga w leczeniu zajądów i stanów zapalnych skóry

Ze względu na dużą zawartość antyoksydantów - m.in. likopenu.

Źródło: zdrowo.info.pl oraz dziennikrolniczy.pl