

الخيار صديق الكلى



الجمعة 24 يونيو 2016 09:06 م

قال مركز استعلامات المستهلك الألماني إن الخيار يعد صديق الكلى؛ حيث إنه مُدّرٌّ للبول بفضل محتواه العالي من الماء، والذي يبلغ 98%. كما يحتوي الخيار على الكبريت، الذي يساعد الكلى على التخلص من حمض اليوريك □

وبفضل محتوى الماء العالي يعد الخيار أيضاً مفتاح الرشاقة؛ حيث يحتوي 100 غرام منه على 10 سعرات حرارية فقط □ وبالإضافة إلى ذلك، يعدّ الخيار منجماً للمعادن والفيتامينات؛ حيث إنه يزخر بالبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد و بروفيتامين A وفيتامين B و فيتامين C.

وللاستفادة من هذه المزايا، ينصح المركز بتناول الخيار دون تقشير، حيث توجد معظم العناصر الغذائية المهمة في القشرة □