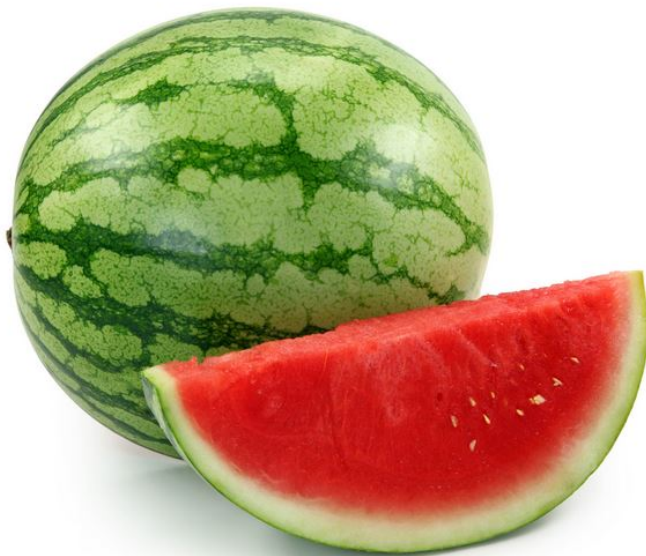




Как все мы знаем, арбуз - это самая крупная ягода, сочная и вкусная. В нем очень много полезных для организма микроэлементов. Какие же есть у арбуза полезные свойства?

Полезные свойства арбуза

В арбузной мякоти содержится очень много полезных веществ. Арбузная мякоть имеет слабительное, желчегонное, жаропонижающее, мочегонное, общеукрепляющее действие. [Арбуз](#) полезен для мочеполовой системы и способствует восстановлению обмена веществ. Люди, которые страдают избыточным весом, обязательно должны употреблять арбуз в пищу. Но арбуз не только помогает совладать с лишним весом, но также поможет при гипертонии, которой страдают грузные люди.

Борьба с гипертонией осуществляется благодаря магнию в составе мякоти арбуза. Чтобы получить требуемую для организма дозу магния, требуется съесть 150 грамм арбуза. Все мы знаем, что арбуз представляет собой сильное мочегонное средство. Арбуза в этом случае оценят люди, которые страдают болезнями мочеполовой системы. Все это касается также и тех, кто имеет проблемы с желудком, кишечником, печенью, желчевыводящими путями, подагру. В состав арбуза на 96 процентов входит вода. Благодаря этому, арбуз является настоящим очищающим средством для организма. Он легко вымывает токсины и шлаки, а также не дает увеличиваться содержанию холестерина в крови. В соке арбуза есть щелочные соединения, которые помогают проводить процесс промывки мочевого пузыря и почек мягко, безболезненно.

Арбуз также содержит очень много железа и по этой причине он необходим для людей, которые страдают малокровием и анемией, а также прочими заболеваниями крови. Полезные свойства арбуза благотворно влияют на беременных женщин и кормящих мам. Если хочется сладкого, но вы боитесь, что это нанесет вред ребенку, то арбуз здесь в самый раз. Его можно есть вдоволь без боязни набрать лишние килограммы. Но с употреблением арбуза нужно быть аккуратнее, если при беременности у вас есть отеки. Несмотря на все плюсы, у арбуза есть и негативные стороны воздействия на организм.

Так, арбуз не нужно есть страдающим сахарным диабетом, болезнями поджелудочной и предстательной железы, а также при пиелонефрите. Арбуз нужно кушать отдельно от других блюд. Особенно, это касается соленого, при совместном употреблении с которым могут быть отеки. Если данных проблем со здоровьем у вас нет, то все полезные качества арбуза можно почувствовать на себе.