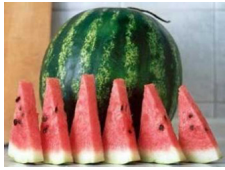


Медики рассказали, почему так необходимо летом есть арбузы

Автор: Анна Советина, Надо.ua
17.06.2014 01:19



Выяснилось, что эта чудо-ягода поможет и желающим похудеть, и стремящимся привести свой организм в порядок.

Арбуз - один из самых питательных продуктов. Во-первых, он помогает похудеть. В нем, как известно, содержится аминокислота цитруллин. Почками она превращается в аргинин. А это соединение препятствует накоплению жира в жировых клетках.

Цитруллин блокирует активность неспецифической щелочной фосфатазы. В результате жировые клетки производят меньше жира. Цитруллин ускоряет доставку лейкоцитов в места повреждений кожи. Следовательно, процесс формирования новых тканей и заживления ран протекает быстрее обычного.

Также арбуз является источником витамина А, помогающего выработать пигмент в сетчатке. Он защищает от возрастной макулярной дегенерации и куриной слепоты. Витамин А поддерживает молодость кожи, зубов, скелета, мягких тканей, слизистых оболочек.

Еще органические пигменты из арбуза улучшает работу сердечной системы. В частности, арбуз не дает повышаться холестерину. Арбузы хорошо снижают температуру тела и показатели кровяного давления. По этой причине арбуз - лучшее средство защиты от теплового удара. Он стимулирует процесс потоотделения, способствующий охлаждению тела.

Медики рассказали, почему так необходимо летом есть арбузы

Автор: Анна Советина, Надо.ua
17.06.2014 01:19

[Источник](#)