

## افطاری میں خربوزہ ضرور کھائیں

<"xml encoding="UTF-8?">



### افطاری میں خربوزہ ضرور کھائیں

کیونکہ... جانیں خربوزے کے ایسے بہترین فوائد جن سے آپ اب تک لاعلم ہیں یوں تو رمضان میں عام دنوں سے کئی زیادہ پھلوں اور ان کے رس وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے، لیکن آج ہم آپ کو گرمی کے ایک ایسے پھل کی حیران کن صلاحیتوں کے بارے میں بتانے جا رہے ہیں جس کے فوائد جان کر آپ بھی حیران رہ جائیں گے اور روز اسے کھائیں گے۔

### خربوزے کے صحت پر حیرت انگیز کمالات:

خربوزہ گرمی کے موسم کا پھل ہے، اور یہ اپنے اندر مختلف بیماریوں سے نجات دلانے کی صلاحیت رکھتا ہے، اس میں مختلف قسم کے 95 فیصد کے قریب وٹامنز ہوتے ہیں اور بہت سے منرلز بھی پائے جاتے ہیں۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ خربوزے میں منرلز اور وٹامنز کی بھرپور تعداد کے ساتھ فیٹ نلکل صفر ہوتا ہے، جبکہ اس میں پانی 95.2 گرام پایا جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے جہاں گرمی کا احساس کم ہوتا ہے وہیں جسم میں پانی کی کمی دور ہوتی ہے، یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنا ہے، ساتھ ہی دل کی دھڑکن بھی متوازن رکھتا ہے۔ یہ جسم سے تیزابیت پیدا کرنے والے مادوں کو خارج کرتا ہے اور قبض کا بھی بہترین توڑ ہے۔

تربوزہ کھانے کے صحت پر اثرات:

سخت گرمی میں راحت:

خربوزے کا استعمال سخت سے سخت ہیٹ ویو جیسی گرمی میں راحت کا سبب بنتا ہے، اگر گرمی کے موسم میں اس کا استعمال باقاعدگی سے کیا جائے تو یہ جسم میں بھرپور غذائیت اور پانی کی مقدار فراہم کرتا ہے جس سے ہیٹ ویو جیسی گرمی میں بھی مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔

چہرہ نکھار دے:

کیونکہ خربوزہ منرلز اور وٹامنز سے بھرپور ہوتا ہے اس لئے اس میں چہرے کو نکھارنے جلد کو صحت بخشنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے، اس کا استعمال چہرے کی تازگی کو برقرار رکھتا ہے، جلد کو نرم و ملائم بناتا ہے اور اگر اس کا گودا چہرے پر لگایا جائے تو رنگت نکھر جاتی ہے، ساتھ ہی اگر اس کے چھلکوں سے چہرے کا مساج کر لیا جائے، تو جلد پر قدرتی چمک آتی ہے۔

تیزابیت اور سینے کی جلن:

اگر آپ کو تیزابیت ہو رہی ہے بار بار گلے میں مرچوں کا زائقہ محسوس ہو رہا ہے تو ایسے میں خربوزے کا استعمال تیزابیت سینے کی جلن اور قبض میں راحت پہنچاتا ہے، رمضان میں اکثر افراد کو تیزابیت کی شکایت رہتی ہے تو اس ماہ مبارک میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔