

۴ فایده خیار شور



خیار شور خوش طعم، حاوی ویتامین های ضروری است و آماده سازی آن آسان است. اساسا خیار از مخلوط آب و سرکه و نمک تخمیر شده تشکیل شده است. خیار شور هم خوش طعم است و هم سرشار از سدیم است در اینجا ۴ فایده خیار شور را باهم میخوانیم :

۱ - کم کالری است

ترشی چاق کننده نیست و کالری کم دارد. خیارشور را میتوان در سالاد، ساندویچ و انواع چیزهای دیگر استفاده کرد. شما می توانید بجای سس های سالاد که کالری زیادی دارد خیارشور استفاده کنید یک جایگزین عالی برای سسهای پرکالری است. خیارشور کلسترول هم ندارد

۲ - ارزش تغذیه ای

خیار دارای فیبر زیادی است همچنین حاوی مقادیر کمی از ویتامین ها مانند ویتامین C و K همراه با پتاسیم است. این منبع خوبی از آهن است.

۳ - محتوای سدیم

مصرف بیش از حد خیار شور خوب نیست، زیرا مقدار سدیم بسیار زیاد دارد. ارزش غذایی و طعم و مزه آن فوق العاده است باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید استفاده از آن به عنوان یک جایگزین سالم است. اضافه کردن خیارشور خرد شده در ماکارونی و یا سالاد به جای سدیم، آن را معطر میکند .

۴ - خواص آنتی اکسیدانی

آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که از آسیب سلولی که منجر به سرطان، بیماری قلبی و یا بیماری های دیگر میشوند پیشگیری میکند .