

من بينها القلب والسرطان 11 فائدة صحية للبطيخ تحميك من أمراض مميتة



الخميس 16 مايو 2024 10:52 م

يأتي البطيخ في الصدارة، بلا منازع، في قائمة الأطعمة المفضلة خلال فصل الصيف لكثير من الناس، وهو فضلاً عن مذاقه الطيب يشتهر أيضاً بفوائده الصحية. ويقول خبراء التغذية، إن البطيخ منخفض السعرات الحرارية والسكر ومليء بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، مما يجعله إضافة رائعة لنظام غذائي صحي.

حقائق غذائية عن البطيخ

ووفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية فإن كوباً واحداً من البطيخ (152 جرام) يحتوي على:

السعرات الحرارية: 45.6

الدهون: 0.2 جرام

الكوليسترول: 0 ملج

الصوديوم: 1.52 ملج

الكربوهيدرات: 11.5 جرام

الألياف: 0.6 جرام

فيتامين ج: 12.3 ملج

البوتاسيوم: 170 ملج

الكالسيوم: 10 ملج

فيتامين أ: 865 وحدة دولية

الليكوبين: 6,890 ميكروجرام

هل يمكن تناول البطيخ يوميًا؟

يمكن تناول البطيخ كل يوم دون حدوث أي تأثير غذائي طويل المدى، لكن كريس سوليد، المدير الأول لاتصالات التغذية في المجلس الدولي لمعلومات الأغذية، يقول إنه من الأفضل تنويع أنواع الفاكهة التي يتناولها الشخص. وتحتوي الفواكه المختلفة على عناصر غذائية مختلفة، لذا فإن تناول مجموعة متنوعة من الفواكه سيضمن حصول الجسم على كل ما يحتاجه.

وتنصح جريس ديروتشا، المتحدثة باسم أكاديمية التغذية وعلم التغذية، بتناول كوب واحد من البطيخ في كل مرة كتوصية عامة. ويحتوي البطيخ على نسبة عالية من الفودماب (السكريات قليلة التعدد، والسكريات الثنائية، والسكريات الأحادية، والبوليولات)، مما يعني أنه يحتوي على سكريات قصيرة السلسلة يواجه بعض الأشخاص صعوبة في هضمها، كما تقول ديروتشا، لذلك "قد يسبب الانتفاخ أو الانزعاج عند تناوله بكميات كبيرة".

وأوضحت أن الأشخاص العصائين بالسكري أو الذين قد يحتاجون إلى حساب حصصهم من الكربوهيدرات يجب عليهم أيضاً الانتباه إلى تناولهم للبطيخ.

إذ حذرت من أن الإكثار من تناول البطيخ "يمكن أن يضيف الكثير من السكر إلى نظامك الغذائي، مما يؤدي إلى تقلبات نسبة السكر في الدم، الأمر الذي قد يكون خطيراً بالنسبة لمرضى السكري".

ما الفوائد الصحية للبطيخ؟

كشفت جامعة نورث وسترن للعلوم الصحية بالولايات المتحدة عن بعض أفضل الفوائد الصحية للبطيخ، على النحو التالي:

1) العناصر الغذائية الأساسية

يحتوي البطيخ على 46 سعرة حرارية فقط لكل كوب، وهو ذو قيمة كبيرة عندما يتعلق الأمر بالعناصر الغذائية. يقول سوليد إنه يحتوي على حوالي 15% من الاحتياجات اليومية من فيتامين سي، إلى جانب ثروة من الفيتامينات والمعادن الأخرى بما فيها البوتاسيوم وفيتامين أ و ب6. وتقول ديروتشا إن فيتامين سي يقوي جهاز المناعة ويساعد الجسم على امتصاص الحديد، في حين أن فيتامين أ ضروري لصحة الجلد والعين. كما أن البطيخ غني بالبوتاسيوم الذي يعمل على خفض ضغط الدم ويدعم عمل الأعصاب، وفيتامين ب6 الذي يساعد الجسم على تكسير البروتينات التي تتناولها ويعزز أيضًا جهاز المناعة ووظيفة الأعصاب.

2) كمية كبيرة من الليكوبين

الليكوبين هو مركب طبيعي موجود في البطيخ والفواكه والخضراوات الأخرى التي لها خصائص مضادة للأكسدة. وهذه المادة أيضًا هي التي تعطي البطيخ لونه الأحمر؛ ولكن بعيدًا عن لونه، فإن الليكوبين مفيد لك أيضًا. وفقًا للدكتورة كريستينا ماير جاكس، أستاذة التغذية في جامعة نورث وسترن للعلوم الصحية، فإنه ثبت أن البطيخ يقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب واضطرابات العين المرتبطة بالعمر. وأوضح سوليد أن الليكوبين يعمل على حماية الخلايا من التلف، وتشير الأبحاث إلى أنه قد يكون له تأثيرات خفض ضغط الدم عند تناوله بانتظام.

3) الحفاظ على ترطيب الجسم

يتكون البطيخ من أكثر من 90% من الماء. وأوضحت ديروتشا: "كما يوحي الاسم، يمكن للبطيخ أن يبقيك رطبًا. نحصل على 80% من الماء مما نشربه و20% مما نأكله؛ من المؤكد أن البطيخ يمكن أن يساعد في هذا المدخول المتوازن". وتابعت: "لا يشرب معظم البالغين كمية كافية من الماء، ويكون الترطيب مهمًا بشكل خاص في فصل الصيف، عندما ترتفع درجات الحرارة وقد تفقد السوائل بسبب التعرق". وتوصي ماير جاكس بتناول البطيخ مع القليل من الملح بعد ممارسة التمارين أو عند التعرق لفترة طويلة من الزمن. وتقول: "إن مزيج الكربوهيدرات والملح مثالي لتجديد الشوارد المفقودة ومخازن الكربوهيدرات".

4) هضم صحي

يحتوي البطيخ على نسبة عالية من الماء وكمية صغيرة من الألياف. تقول ماير جاكس: "كلاهما أساسي للحفاظ على عملية الهضم بسلاسة. تضيف الألياف حجمًا كبيرًا إلى البراز وتبقيك منتظمًا، بينما يساعد الماء على نقل الفضلات عبر الجهاز الهضمي".

5) إدارة الوزن

أوضحت ماير جاكس، أن البطيخ يمكن أن يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول. وجدت دراسة نُشرت في مجلة "نيوترينتس" في عام 2019 أن الأشخاص الذين اعتبروا يعانون من زيادة الوزن أو السمنة المفرطة سريريًا وتناولوا البطيخ بدلًا من البسكويت قليل الدسم، شعروا بشبع أكبر، على سبيل المثال ارتبط تناول البطيخ يوميًا بانخفاض وزن الجسم مؤشر كتلة الجسم وضغط الدم ومحيط الخصر.

6) يُحسّن صحة القلب

تظهر الأبحاث أن تناول الأطعمة التي تحتوي على اللايكوبين قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. توصلت دراسة نشرت عام 2012 في المجلة الأمريكية لارتفاع ضغط الدم إلى أن مستخلص البطيخ قد يقلل من ضغط الدم على مدى فترة طويلة من الزمن. وقال الباحثون إن "السيترولين"، و"الأرجينين"، وهما من مضادات الأكسدة الموجودة في البطيخ - قد يحسنان وظيفة الشرايين، بحسب ديروتشا.

7) تقليل خطر الإصابة بالسرطان

الليكوبين الموجود في البطيخ قد يقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي، وعدم التوازن بين الجذور الحرة (الجزئيات غير المستقرة التي ينتجها الجسم بشكل طبيعي، والتي يمكن أن تسبب المرض) وقدرة الجسم على محاربة آثارها. يمكن أن يزيد الالتهاب المزمن من خطر الإصابة بأمراض معينة، بما فيها السرطان، وتظهر الأبحاث أن اللايكوبين لديه القدرة على تقليل الالتهاب ومنع الخلايا السرطانية من النمو، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض. وقد أبرزت الدراسات أن زيادة تناول الليكوبين يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز الهضمي وسرطان البروستاتا.

8) تقليل الالتهاب

أوضحت ديروتشا أن مزيدًا محددًا من مضادات الأكسدة والليكوبين وفيتامين سي الموجود في البطيخ يمكن أن يقلل الالتهاب والضرر التأكسدي بمرور الوقت.

يمكن أن يسبب الالتهاب تورمًا أو ألمًا أو احمرارًا في الجلد لمن يعانون منه ويمكن أن يؤدي الالتهاب المزمن إلى أمراض خطيرة، بما فيها السرطان والربو وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني

9) رائع للبشرة

نقول ديروتشا: "إن الماء والفيتامينات أ و ب6 وسي الموجودة في البطيخ تساعد بشرتك على البقاء ناعمة وسلسة ونضرة". يعزز فيتامين سي إنتاج الكولاجين، مما يحسن مرونة الجلد وتدفق الدم إلى الجلد ويساعد فيتامين أ على إصلاح خلايا الجلد، ويمنع جفاف الجلد وتقشره، بينما يساعد فيتامين ب6 في علاج البثور الجلدية. وفقًا لخبرة التغذية، فإن الليكوبين يمكن أن يلعب دورًا في حماية البشرة من الشمس، مما يقلل من احتمالية الإصابة بحروق الشمس. لكنها بينت أن هذا لا يعني عن استخدام واقى الشمس بانتظام

10) يخفف آلام العضلات

وجدت دراسة صغيرة نشرت في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية أن الرياضيين الذين شربوا عصير البطيخ شهدوا انخفاضًا في آلام العضلات لمدة تصل إلى 24 ساعة. كما ساعد العصير أيضًا على خفض معدل ضربات القلب أثناء التعافي. ربط الباحثون قدرة عصير البطيخ على تخفيف آلام العضلات بمحتواه من السيترولين، وهو حمض أميني يساعد على تقليل تلف العضلات. وعلى الرغم من أن الباحثين يحتاجون إلى المزيد من الأدلة الملموسة لتأكيد مدى هذه الفائدة، إلا أن هذا الرابط قد يدفع الشخص إلى التفكير في إضافة عصير البطيخ إلى روتينه بعد التمرين.

11) بذور البطيخ وقشرته

عند تناول البطيخ الطازج، يركز معظم الناس على تناول اللحم الأحمر أو الوردي. لكن القشرة والبذور توفر فوائد صحية شاملة. تحتوي قشرة البطيخ على نسبة أقل من السكر وأعلى في الألياف من لحم البطيخ، وأوضحت ماير جاكس: "عندما يتم تناولها مع بقية البطيخ، فإنها تساعد على إبطاء امتصاص السكر في الأمعاء وتخفف من ارتفاع نسبة السكر في الدم". تحتوي قشور البطيخ أيضًا على السيترولين، مما قد يقلل من ضغط الدم ويعزز الأداء الرياضي. وبذور البطيخ، التي يمكن أن تؤكل نيئة أو مجففة، غنية بالمغنيسيوم الذي قالت ديروتشا إنه يلعب دورًا رئيسًا في إنتاج الطاقة، ووظيفة الأعصاب، وتخليق الحمض النووي والبروتين، بالإضافة إلى تنظيم ضغط الدم. كما أنه يحتوي على حمض الفوليك، والذي يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان والاكنتاب. وتعتبر البذور مصدر جيدة للأحماض الدهنية الأحادية وغير المشبعة، والتي تحمي من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وتخفف مستويات الكوليسترول السيئ في الدم.

[لقرارة الموضوع من مصدره الأصلي اضغط هنا](#)