خبراء التغذية يحذرون من تناول البطيخ في هذه الحالة



يكاد لا يمر فصل الصيف في أي من بلدان العالم، ولم يذق الجميع شرائح البطيخ الحمراء التى خرجت للتو من الثلاجة، ويعتبر البطيخ من الفواكه المفيدة للجسم، ويعد مثالياً لفقدان الوزن، ولكن المفاجأة أن هناك بعض الحالات التى يكون فيها البطيخ خطر على صحة البشر، فما هي هذه الحالات؟

كشفت بعض الخبراء عن أن شراء البطيخ المقطوع يتسبب في نقل الكائنات الحية الدقيقة، والتى تنمو وتتكاثر على سطح البطيخ، وأن تقطيع الفاكهة يعتبر كسر للحماية الطبيعية التى تعزل الجزء الذي نأكله عن البيئة الخارجية، مما يعطى الكائنات الحية الدقيقة بيئة صالحة للتكاثر، وتتضاعف تلك الفرصة كلما تأخر حفظ البطيخ في الثلاجة.

بياتريز روبلز، أخصائية التغذية تتفق مع هذا الكلام، مقدمة نصيحتها للمواطنين بعدم شراء المنتجات المقطعة، ولكن يجب شراء البطيخ سليم، وغسله جيداً بالماء باستخدام فرشاة، حيث تحتوى أسطح البطيخ على كائنات مجهرية قد تتسبب في أمراض كثيرة مثل السالمونيلا أو إيشيريشيا كولي أو الليستريا.

ونبهت روبلز الجميع حول خطورة عدم غسل البطيخ جيداً قبل التقطيع، حيث أن ذلك يسهل من دخول الكائنات الدقيقة للداخل، وعليكم أن تحتفظون بباقي البطيخة داخل الثلاجة بعد قطعها مباشرة.