

البطيخ.. 10 فوائد رائعة وخطر وحيد



«رغم أنّ البطيخ يحتوي على ما نسبته 92 في المئة من الماء، فإنّ له فوائد صحّية عديدة، وكلّ قسمة منه تحتوي على فيتامين «إيه» و«سي» ومضادات للأكسدة وأحماض أمينية، ويقال إنّه كلّما كان البطيخ أكثر نضجاً، إزداد مستوى الليكوبين والبيتا كاروتين فيه.

ووفقاً لدراسة نشرت في دورية «كروما توغرافي»، فإنّ الجزء الأبيض من قشرة البطيخ يحتوي على المزيد من السيترولين والحمض الأميني، الذي يحسّن الدورة الدموية في القلب، وبالتالي صحّة القلب وسلامته.

بالإضافة إلى ذلك، ثمّة فوائد لبذور البطيخ، التي تحتوي على المغنيسيوم والبروتين والدهون الصحّية وفيتامين «بي».

وفيما يلي الفوائد الصحّية الكاملة للبطيخ:

1- يمنع الإصابة بالسرطان

يحتوي البطيخ على مادّة الليكوبين التي ترتبط بالوقاية من أمراض السرطان في الجهاز الهضمي.

ويقلل الليكوبين خطر الإصابة بالسرطان من خلال تقليل عامل النمو شبه الإنسولين «آي جي أف»، وهو عبارة عن بروتين يساعد على انقسام الخلايا، ويقال إن المستويات العالية من هذا البروتين تزيد فرص الإصابة بالسرطان.

2- تحسين صحّة العيون

يساعد الليكوبين على حماية العين من الالتهاب والأضرار المؤكسدة. ويعمل بوصفه مركّباً مضاداً للالتهابات ومضاداً للأكسدة، الأمر الذي قد يساعد في منع الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

3- يعزّز صحّة القلب

يعتقد أن المحتوى العالي من الليكوبين في البطيخ يقلل من خطر أمراض القلب، فهو يقلل من الكوليسترول السيئ وضغط الدم، إذ وفقاً لدراسة نشرت في المجلة الأميركية لارتفاع ضغط الدم، فإن البطيخ يساعد في تقليل ارتفاع ضغط الدم ويخفضه لدى البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة.

ويحتوي البطيخ أيضاً على السيترولين، وهو حمض أميني يزيد من مستويات أكسيد النيتريك في الجسم ممّا يساعد أيضاً على خفض ضغط الدم.

4- يقلل من آلام العضلات

يقلل البطيخ من آلام العضلات بسبب ارتفاع محتوى السيترول، بالإضافة إلى ذلك، يقال إن تناول عصير البطيخ يحسّن الدورة الدموية لدى الرياضيين.

5- يمنع الربو

يعتبر البطيخ مصدراً ممتازاً لفيتامين «سي»، ممّا يقلل من خطر الإصابة بالربو.

وقد أظهرت الدراسات أن فيتامين «سي» له خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، ومن هنا فإن الشخص المصاب بالربو تكون لديه مستويات منخفضة من فيتامين «سي» في الجسم، وهذا هو السبب في أنّه يعاني من أعراض الربو.

6- يحسّن الهضم

يحتوي البطيخ على كمية جيّدة من الألياف، ممّا يعزّز الجهاز الهضمي الصحي والسليم ويحافظ على حركة الأمعاء منتظمة.

7- يقلل الالتهاب

يساعد محتوى الليكوبين العالي وفيتامين «سي» في البطيخ على تقليل الالتهاب والأضرار المؤكسدة.

فقد أظهرت دراسة طبية أن تناول الفواكه الغنيّة بالليكوبين وفيتامين «سي» يقلل من مستويات الالتهاب في الجسم.

8- يرطب الجسم

بما أن البطيخ يحتوي على نسبة عالية من الماء، فإنّه يحافظ على رطوبة الجسم، خاصّة خلال أشهر الصيف الحارة.

9- يعزّز صحّة الجلد والشعر

إنّ وجود فيتامين «سي» وفيتامين «إيه» في البطيخ مفيد لصحّة الجلد والشعر، إذ إنّ فيتامين «سي» ضروري لصنع الكولاجين، وهو بروتين يحافظ على نعومة البشرة وعلى قوّة الشعر، أمّا فيتامين «إيه» فإنّه يساعد على الحفاظ على بشرة صحّية عن طريق إصلاح خلايا الجلد.

10- يعالج ضعف الانتصاب

يعدّ البطيخ مصدراً جيّداً للسيترولين، الذي يتم تحويله إلى حمض أميني آخر يُسمّى أرجينين، الذي يتحوّل بدوره إلى أكسيد النيتريك، وهو العنصر الذي يساعد في توسيع الأوعية الدموية، ويزيد من تدفق الدم ويحسن الانتصاب عند الرجال.

المخاطر الصحيّة المحتملة

يمكن أن يتسبّب الاستهلاك المفرط للبطيخ بمشكلة واحدة تتعلّق بالهضم إذ قد يُصاب الشخص بالإسهال أو مشكلات أُخرى في المعدة، كما أنّ استهلاك أكثر من 30 ملليغرام من الليكوبين يمكن أن يتسبّب بعسر الهضم والانتفاخ والغثيان. ►