في الصيف.. البطيخ أفضل من الماء!

إن كنت تشعر بالظمأ في فصل الصيف الحار فالأفضل أن تتناول البطيخ بدلاً من الماء.

وتشير الدراسات التي نشرتها مجلة Science إلى أنّ البطيخ أفضل من الماء بثلاث مرات في فصل الصيف؛ فالإنسان عندما يكون عطشاناً يمكنه أن يرتوي بكأس من الماء ولكن الأفضل أن يتناول البطيخ وذلك لأنّ البطيخ يحتوي على كمية كبيرة من الماء إضافة إلى السكر الأحادي (سهل الهضم) والألياف والمعادن الطبيعية والأملاح، ولأنّ هذه العناصر غير متوافرة في الماء فإن تناول البطيخ أفضل بكثير من الماء. إضافة إلى ذلك، فإنّ اللون الأحمر في البطيخ يحتوي على مادتي الـ(Carotene) والـ(Lyeopene) وهما مادتان مهمتان للجسم كما أنهما مضادتان للأكسدة.

كما أنّ هناك فواكه أخرى مهمة يمكن أن تعطي الفائدة نفسها مثل الشمام والمانغو والخيار، ولكن يُفضل البطيخ في حالة توافره لأنّه أفضل أنواع الفاكهة التي يمكن أن تُغني عن الماء.