

## تناول البطيخ ☐☐ فوائد جمّة وتعزيز لصحة القلب



الثلاثاء 20 يونيو 2023 12:51 م

كشفت دراسة أنّ تناول البطيخ يمكن أن يساعد في الواقع على زيادة إجمالي المغذيات وجودة النظام الغذائي ☐  
فالأشخاص الذين يتناولون البطيخ يحصلون على كميات أكبر من العناصر الغذائية التي تحمي القلب من الأمراض، بما في ذلك الألياف  
الغذائية والمغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامين ج وفيتامين أ، بالإضافة إلى الليكوبين والكاروتينات الأخرى ☐  
وسجل الأشخاص من تحليل بيانات من تناولوا البطيخ، أيضاً كميات أقل من السكريات المضافة ومجموع الأحماض الدهنية المشبعة ☐  
فالبطيخ فاكهة تقدم طريقة رائعة لمساعدتك على البقاء رطباً (بمحتواها المائي الكبير)، وهي غنية أيضاً بالفيتامينات سي والمغنيسيوم  
والكالسيوم والبوتاسيوم ☐  
والبطيخ منخفض الجمل الغلايسيمي (نسبة السكر في الدم)؛ مما يحدّص فكرة أنّ تناول البطيخ سيؤدي إلى ارتفاع حاد في نسبة السكر  
في الدم ☐  
وترتبط كيركاتريك فوائد البطيخ لصحة القلب بالليكوبين على وجه التحديد، وهو أحد مضادات الأكسدة النباتية ☐  
والليكوبين هو المغذي الذي يعطي الصبغة الوردية أو الحمراء لبعض الفواكه ☐  
وتشير الأبحاث إلى أنّ الليكوبين مرتبط بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب أو الوفاة المبكرة الناجمة عن أمراض القلب ☐  
وتقول وزارة الزراعة الأمريكية إنّ الدراسات أظهرت أنّ كوباً ونصف الكوب من البطيخ يحتوي على حوالي 9 إلى 13 مللغراماً من  
الليكوبين ☐  
لذا في المتوسط، يحتوي البطيخ على مادة الليكوبين بنسبة 40% أكثر من الطماطم، بحسب كيركاتريك، التي استشهدت بالتقرير ☐  
وتضيف كيركاتريك أنّ البطيخ "غني بالحمض الأميني المعروف باسم سيترولين".  
واشتهر السيترولين في صورة مكمل غذائي مع التمارين الرياضية؛ لأنه يُمكن من توسيع الأوعية الدموية، وقد يعزز نمو العضلات ☐  
ووفقاً لما ذكره موقع WebMD الطبي الأمريكي، فإنّ الأحماض الأمينية التي تسمى سيترولين الموجودة في البطيخ، تساعد في نقل  
الدم عبر الجسم، ويمكن أن تخفف ضغط الدم ☐  
كما أكد الموقع أنّ تناول البطيخ يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية ☐