

تغذية

نانالي غزّة

يحمي من أمراض القلب والسرطان والضغط
البطيخ كنز فيتامينات وراعيّ للإلتهابات

تشكل الفاكهة على تنوعها، لا سيما تلك الغنية بالعصير، مصدرا مهما للفيتامينات المفيدة لجسم الانسان وصحته، شرط ان لا تتعارض الكمية التي يتناولها الشخص في اليوم مع التوجيهات الطبية والغذائية للذين يعانون من امراض معينة، مثل السكري، والمعرضين للزيادة في الوزن

في بحثنا الغذائي هذا الشهر، سنتناول ثمرة البطيخ التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية جدا من السوائل تصل الى نحو 92%، اضافة الى انها غنية بالمواد المغذية المتعددة. كل قطعة من هذه الفاكهة اللذيذة تحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات B6، A و C، والكثير من الليكوبين، ومضادات الاكسدة والاحماض الامينية وايضا البوتاسيوم. الى ذلك، هذه الوجبة الخفيفة التي نتناولها بشكل خاص في الصيف خالية من الدهون. اما



وقد لاحظ العلماء في بحوثهم المخبرية مستويات عالية من مادة الليكوبين - نحو 15 الى 20 ملليغراما لكل كوبين من عصير البطيخ - وهذا يعتبر من اهم المستويات الموجودة في الاطعمة. الليكوبين مغذ نباتي، مركب، موجود بشكل طبيعي في الفاكهة والخضر، ويحدث ردود فعل صحية واثارا ايجابية عندما تتفاعل مع جسم الانسان. وهو يعطي ايضا البطيخ والبندورة لونهما الاحمر. تشير الابحاث العلمية الى ترابط وثيق بين الليكوبين وصحة القلب، وكذلك صحة العظام والوقاية من سرطان البروستات. كما يعتقد ايضا ان نسبة مضادات الاكسدة عالية، ولديها خصائص مضادة للإلتهابات.

الاستفادة من الليكوبين للاستفادة صحيا من كمية الليكوبين، يجب ان يكون البطيخ ناضجا. كلما زاد لون الاحمرار فيه ارتفع مستوى الليكوبين. مع تحولها الى اللون الاحمر، تصبح هذه الفاكهة مصدرا جيدا للمغذيات النباتية. اما مادة السيترولين (نوع من الاحماض الامينية) التي يحتويها البطيخ، فتتحول الى ارجينين الاحماض الامينية. وهذه الاحماض تعزز تدفق الدم، ما يؤدي الى المحافظة على صحة القلب والاعوية الدموية، الى تحسين الدورة الدموية.

المعلومات الغذائية المتعلقة بالبطيخ

- حجم الاستهلاك اليومي: كوبان (280 غراما).
- السعرات الحرارية: 80.
- اجمالي الدهون: صفر غرام (0%).
- اجمالي الكربوهيدرات: 21 غراما (7%).
- الالياف الغذائية: 1 غرام (4%).
- السكريات: 20 غراما.

- الكولسترول: 0%.
- الصوديوم: 0%.
- البوتاسيوم: 270 ميلليغراما (8%).
- البروتين: 1 غرام.
- فيتامين A: 30%.
- فيتامين C: 25%.
- الكالسيوم: 2%.
- الحديد: 4%.

الفوائد الصحية - صحة القلب
مستويات الليكوبين العالية في فاكهة البطيخ فعالة جدا في حماية الخلايا من التلف، وقد تساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وفقا لدراسة اجريت في جامعة بورديو الفرنسية. كذلك وجدت دراسة امريكية ان البطيخ ساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم ومستوياته عند البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة.

قد يكون البطيخ ذا اهمية خاصة بالنسبة الى النساء المتقدمات في السن. تذكر دراسة ان النساء اللواتي استهلكن البطيخ بعد سن انقطاع الحيض لمدة ستة اسابيع، شهدن انخفاضا في ضغط الدم وهو يحارب تصلب الشرايين، مقارنة باللواتي لم يتناولن هذه الفاكهة. وقد تعود هذه الفوائد الى السيترولين والارجينين. علما ان الارجينين يمكن ان يساعد على تحسين تدفق الدم، وعلى تقليل تراكم الدهون الزائدة.

خصائص مضادة للإلتهابات
الليكوبين الموجود في البطيخ يجعل منه فاكهة مضادة للإلتهابات. يمنع حصول العمليات الالتهابية المختلفة، ويعمل ايضا كمضاد للاكسدة. بالاضافة الى ذلك، يحتوي البطيخ على الكولين، ما يساعد على خفض الالتهاب المزمن، وفقا لمقال نشر عام 2006.

الحد من الالتهاب ليس جيدا للاشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل فقط، اذ عندما تكون مريضا، يكون لديك تلف في الخلايا يمكن ان يكون ناجما عن مجموعة متنوعة

من العوامل بما في ذلك الاجهاد، التدخين، التلوث والمرض، ويصبح جسمك ملتهبا. بهذه الطريقة، يمكن ان تساعد الاطعمة المضادة للإلتهابات على تأمين المناعة والصحة العامة.

ترطيب الجسم
يساعد البطيخ على ترطيب الجسم، وهذا امر جيد. بالتالي، يمكن ان نحصل على 20 الى 30% من حاجتنا من السوائل من خلال نظامنا الغذائي وحده، والاطعمة مثل هذه تساعد بالتأكيد.

الهضم
البطيخ يحتوي على الالياف، ما يساعد الجهاز الهضمي.

فوائد للجلد والشعر
فيتامين (A) ممتاز للبشرة. كوب واحد من البطيخ يحتوي على ما يقارب ربع الاستهلاك اليومي الموصى به. يساعد فيتامين (A) على الحفاظ على ترطيب البشرة والشعر، كما يساعد على نمو خلايا الكولاجين والايلاستين الجديدة وفقا لعيادة كليفلاند. والفيتامين C هو ايضا مفيد في هذا الصدد، كما انه يعزز الكولاجين الصحي.

وجع في العضلات والاداء الرياضي
يشكل تناول عصير البطيخ عنصرا مهما للرياضيين، اذ ان استهلاكه قبل القيام بالتمارين الرياضية يساعد على تخفيف وجع العضلات، نظرا الى ما يحتويه من الاحماض الامينية السيترولين والارجينين، والتي تساعد على تحسين الدورة الدموية. تشير دراسة اجريت عام 2015 الى ان السيترولين الموجود في البطيخ قد يساعد ايضا على تحسين الاداء الرياضي.

الوقاية من السرطان
كغيره من الفاكهة والخضر، يحتوي البطيخ على مضادات الاكسدة التي تحد من خطر الإصابة بمرض السرطان. وقد تم ربط الليكوبين بالحد من انتشار سرطان البروستات.



الاحماض الامينية

الحمض الاميني هو الوحدة الاساسية لبناء البروتينات. اي انه عندما يتم هضم البروتينات داخل الجسم تتحول الى احماض امينية يتم امتصاصها في الدم حتى يستفاد منها، لان لها اهمية كبيرة للجسم. فهي تدخل في بناء الخلايا واصلاح الانسجة. كما تدخل ايضا في تكوين المادة الاساسية التي تبنى منها الاجسام المضادة، والتي تقوم مهاجمة الاجسام الغريبة التي تدخل الى الجسم. الى تأثيرها الكبير على الفيتامينات والمعادن، بحيث تجعلها تقوم بوظائفها ومهامها على اكمل وجه عند هضمها. فضلا عن عدد من الوظائف الحيوية المهمة داخل الجسم.