

البطيخ (الحبوب)

د. سامي الشرعبي

البطيخ يحتوي علي العديد من الفيتامينات والمعادن, بالإضافة للبوتاسيوم الذي يوازن الماء في الجسم ويمنع اضطراب ضربات القلب, وهو مصدر جيد لمادة الليكوبين التي تقلل مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا وعنق الرحم, كما أن النوع الأحمر منه غني بمضادات الأكسدة.

وشريحتان من البطيخ بهما 80 سعرا حراريا و10% من البوتاسيوم الموصي به يوميا و25%, مما يحتاجه الجسم يوميا من الفيتامينات الآتية:

- فيتامين A مهم للعين ويحمي من العمى الليلي, وينشط مناعة الجسم عن طريق تحفيز الخلايا للميكروبات.
- فيتامين B6 يستخدمه الجسم في إنتاج مواد كيميائية مفيدة للوصلات العصبية الدماغية مثل (الميلاتونين - دوبامين - سيروتونين), والتي تساعد الجسم في مواجهة التوتر والخوف.

- فيتامين C يساعد جهاز المناعة علي مواجهة التلوث والفيروسات, كما يحمي الجسم من المؤكسدات الشاردة الضارة التي تسبب أمراضا كالكتاركت (اعتام عدسة العين).

فوائد البطيخ الأحمر الطبية

- البطيخ الأحمر مدر للبول ، مفتت للحصى والرمل ، ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم.
- بذره مقشع وملطف للسعال خصوصا مع العسل والزنجبيل إذا دق وهرس بالماء وشرب نفع للسعال الحاد وأوجاع الصدر.
- مهدئ للأعصاب يزيل التوتر والقلق.
- مهضم ، يمنع كسل الامعاء ويكافح قبوضة المعدة.

- يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.
- منشط لوظائف الكبد ويعالج اليرقان وأنواع التهاب الكبد الوبائي.
- القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج ، وهي تمتاز بخصائص منعمة للجلد ، توضع القشور الخارجية مع اللحم لإسراع إنضاجه.

- يحتوي البطيخ على نسبة عالية من الماء ولا يحتوي البطيخ على إي دهون أو كوليسترول لذلك فهو فاكهة مفيدة وخاصة للتخلص من السمنة .

- يقلل البطيخ من احتمال الإصابة بسرطان القولون والمستقيم في دراسة أجريت في كوريا وجد أن الأشخاص المكثرين من تناول البطيخ الاحمر هم أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون والمستقيم.
- يستعمل البطيخ للتخلص من قشرة الرأس.

- يستعمل البطيخ كمزيل للأملاح التي تترسب داخل الجسم.

-البطيخ مفيد للمرأة الحامل لأنه يزود الجسم بالماء الناقص.

- يحمي البطيخ من التهاب البول للمرأة الحامل والذي يكون سببه الأول نقصان الماء وجفاف المهبل.

- يقلل البطيخ من احتمالات الإصابة بأمراض القلب لإحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين C وبيتا كاروتين.

- يقلل البطيخ من احتقان الجهاز التنفسي للمصابين بالربو لإحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين C وبيتا كاروتين.

يتمتع عن الإكثار من البطيخ أصحاب الأمراض التالية :

- أصحاب الامراض الخاصة بالجلطات ونشاف أو إحتشاء في الأوعية الدموية مثل الفالج.
- المصابين بأمراض المفاصل.
- المصابين بضعف جنسي .