

فوائد البطيخ

البطيخ هو واحد من الفاكهة التي نتناولها معظم ايام الصيف. بالإضافة إلى ان طعامها منعش، فلها فوائد صحيّة عديدة غير معروفة كعلاج الفطريات على الجلد.

البطيخ يحتوي على كميات كبيرة من البيتا كاروتين، والفيتامينات ب وس والمعادن الضرورية مثل الكالسيوم ، الفوسفور، المغنيسيوم، البوتاسيوم، اليود، والمنغنيز. غير ذلك، يحتوي فقط على 29 سعرة حرارية لكل 100 غرام، وهو سبب آخر لتناوله.

كيفية استخدام البطيخ كعلاج؟

هناك العديد من الأسباب لتناول البطيخ:

1- تنظيف الكلى:

تناول ليومٍ واحد البطيخ فقط كل ما تشعر بالجوع، وإشرب الماء لمدة 24 ساعة، فالبطيخ سيساعدك على التخلص من التهاب المسالك البولية الذي يحدث عندما تدخل بكتيريا الكلى إلى جسمك.

2- تنظيف الكبد:

اشرب ثلاثة أكواب من عصير البطيخ يوميا. انه يساعد الكبد على محاربة الأمونيا.

3- التخلص من الإمساك:

تناول قطعة من البطيخ لتسهيل عملية الأمعاء لأنها غنية بالماء والألياف. يجب الحرص على عدم استهلاك الكثير من البطيخ وإلا فإنه يمكن أن يسبب الإسهال.

4- محاربة مرض السكري:

إذا كنت تعاني من مرض السكري، فإنه من المستحسن أن تأكل البطيخ كجزء من نظام غذائي صحي. على الرغم من أن البطيخ يحتوي على القليل من الكربوهيدرات والسكر الطبيعي في كل حصة، هو أيضا لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية.

5- مساعدة النساء الحوامل:

تناول البطيخ أثناء الحمل مفيد جدا لأنه مصدر مهم للفيتامين س، الذي يساعد على منع ومكافحة أمراض الجهاز التنفسي مثل الانفلونزا. في الواقع، بعض الناس يأكلون البطيخ مع القليل من عصير الليمون، مما يزيد من كمية الفيتامين الذي يمتصه الجسم.

6- تجنب أمراض القلب:

تؤكد الدراسات أن البطيخ هو مفيد للقلب، إذ انه يبقي ضغط الدم في مستويات جيدة، ويمنع امراض القلب والأوعية الدموية.