

5 فوائد للبطيخ الأصفر، ولماذا هو الأكثر شعبية بالولايات المتحدة الأمريكية؟

يعتبر البطيخ الأصفر أو الشمام نوع من البطيخ ويتميز باللون الأصفر البرتقالي. يعرف الشمام ان محتواه منخفض السعرات الحرارية وهو الأكثر شعبية في الولايات المتحدة الأمريكية.

يساعد البطيخ الأصفر على تقوية الصحة العامة والوقاية من الكثير من الأمراض وتغذية الجسم لانه غني بالفيتامين A و C و B1، B2، B3، B9، E، K وبالمعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والحديد والزنك والنياسين والألياف الغذائية وحمض الفوليك.

فيما يلي 5 فوائد صحية للشمام:

▪ يعزز صحة القلب والأوعية الدموية

يحتوي البطيخ الأصفر على مركب الأدينوزين، الذي يمنع تجلط الدم، وعلى حمض الفوليك، الذي يساعد على الوقاية من خطر الإصابة بنوبة قلبية مفاجأة.

▪ يخفف الإجهاد والتوتر

يساعد الشمام على تهدئة الأعصاب والقضاء على التوتر والإجهاد وعلى التركيز لانه غني بالبوتاسيوم، الذي يعمل على تنظيم ضربات القلب ويعزز إمدادات الأوكسجين للدماغ.

▪ يقي من أمراض السرطان

يعد الشمام غني بمركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة القوية، التي تحمي الجسم من الأمراض السرطانية عن طريق حماية الخلايا من الجذور الحرة. ومن بين هذه الامراض سرطان القولون وسرطان الرئة والبنكرياس.

▪ يقي من الإصابة بمرض السكري

يقدم البطيخ الأصفر نصف كمية المعادن والبروتينات والفيتامينات التي يحتاجها الجسم يوميًا. كما انه منخفض السعرات الحرارية

والسكر ويحتوي على كافة المكملات الغذائية الضرورية للجسم.

▪ يقوي الجهاز التنفسي

يساعد البطيخ الأصفر على تنظيف الرئتين وتعزيز صحة الجهاز التنفسي لأنه غني بالفيتامين A، الذي يحارب ضد الخلايا المسرطنة والمواد الكيميائية المضرة بالرئتين والجهاز التنفسي.