

## البطيخ.. تناولوه بقشره ولبه وبذوره



هناك من يضرب على بطن البطيخ متنبئاً بحلاوة الطعم، هناك من يستخدم مقولة "بطيخ يكسر بعضه" حين يتواجه مع أزمة بين اثنين وهناك من يتلذذ بحلاوة طعمه في موسم الحر مرطباً حلقه وقلبه وجسمه، وهناك من يخاف من حلاوته مدرجاً إياها في خانة السكريات، هناك من يريد أن يتعرف أكثر عن هذا النوع من الفاكهة الشهية.. فماذا عنها بالتفصيل؟

نأكل؟ كم مسموح لنا أن نأكل؟

وماذا لو كنا نعاني داء السكري؟ نأكل أيضاً؟

وهل صحيح أن فوائده لا تُعد ولا تُحصى؟

ليس سرّاً القول إن البطيخ يحتوي على قيمة عالية من الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين C، ما يُعزّز النظام المناعي، كما يحتوي على فيتامين "أ" الضروري في تعزيز صحة العين، والحد من تحلل

البقعة الصفراء فيها وإعتام العدسة، كما أنه يحتوي على فيتامين "ب6"، الذي يساعد على تشكيل خلايا الدم الحمراء، كما أن الجسم يستخدم هذا الفيتامين في تكسير البروتينات. وفي مكونات البطيخ أيضاً مادة كيميائية طبيعية هي "سيترولين"، تتحول في الكلى إلى "أرجينين"، أي إلى حمض أميني يحمي القلب ويحافظ على الجهاز المناعي، ويحد من تراكم الدهون في الخلايا، ما يجعل هذه الفاكهة مفيدة لطالبي الريجيم ومرضى السكري. ونجد فيه أيضاً مكون "ليكوبين" المضاد للأكسدة.

هل تستغربون وجود كل هذه المكونات الطبيعية المفيدة في فاكهة نحو 90 في المئة من وزنها مجرد ماء؟ يحتفل في شهر يوليو في الولايات المتحدة الأمريكية بشهر البطيخ، ليس لأن الحر في يوليو شديد وهذه الفاكهة رطبة، باردة، منعشة، بل لأن ذروة إنتاجه يكون في هذا الشهر.

### لماذا الاحتفاء بشهر البطيخ؟

لأن هذه الفاكهة باختصار، تملك مقومات طبيعية رائعة، بشرط تناولها وحدها أو بعد تناول الطعام بثلاثين دقيقة. والسؤال يبقى: ماذا في تفاصيل مقوماتها ومكوناتها؟

ثمة مقومات ستة أساسية قد تفاجئكم:

أولاً، كما سبق وذكرنا توجد في البطيخ مادة الـ"ليكوبين" المركزة ممّا هي موجودة حتى في الطماطم وسائر الفاكهة، والخضراوات ذات اللون الأحمر والوردي. والـ"ليكوبين" كما بتّم تعرفون يحتوي على مضادات للأكسدة، ومقدار كوب واحد من عصيره يحتوي على ستة ملليغرامات منه موجودة في كوب من عصير البندورة.

ثانياً، إذا كنتم تعانون آلاماً في العضلات، فمن شأن عصيره تخفيف الأوجاع، خصوصاً أوجاع عضلات من يمارسون التمارين الريضية. وفي التفاصيل، أن تناول ثلاثة أرباع الكوب من هذا العصير، قبيل التمارين الرياضية، يفيد جداً، لأنه يحتوي على غرام واحد من الحمض الأميني "ال- سيترولين"، الذي يحمي من آلام العضلات. وبينت إحدى الدراسات، أن الرجال الذين شربوا عصير البطيخ الطبيعي غير المبستر قبل التدريبات الخاصة بهم، عانوا أقل من وجع العضلات ممن لم يفعلوا. لكن هذا لا يعني

المبالغة في تناول هذا العصير، لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الفركتوز، لهذا يفضل تناوله قطعاً، لا على شكل عصير أو الاكتفاء بتناوله عصيراً قبل التمارين الرياضية فقط لا غير.

ثالثاً، البطيخ لمن لا يعرف، هو من صنف الفاكهة والخضروات في آن، وهناك من يُصنّفه ضمن خانة الخيار والقرع والكوسا. وهناك من يوصي بتناول حتى قشرة البطيخ واعتبارها صالحة هي أيضاً للأكل. فكل بوصة مكعب من هذه القشرة تحتوي على 8.1 سرعة حرارية فقط وهي في المقابل تحتوي على فيتامينات أهمها فيتامين ج وفيتامين ب6. وقشره ممتاز لبشرة نضرة وجهاز هضمي سليم. ويمكن تناول القشر بعد طحنه مع شرائح من الليمون من أجل الاستفادة القصوى منه ومن مادة الـ"كلوروفيل" الموجود أيضاً فيه، والتي تعزز الدورة الدموية.

رابعاً، ما رأيكم في تناول بذور البطيخ؟ تبتسمون؟ كثير من الناس مثلكم يفضلون تناول البطيخ الخالي من البذور، ويتذمرون منه إذا اضطروا إلى أن يتناولوا شرائح منه ذات البذور الكثيرة غير مدركين أن البذور السوداء هي صحية جداً، كونها تحتوي على الحديد والزنك والبروتين والألياف، وبالتالي تناولها يفيد.

تُريدون التعرف بعد أكثر إلى فوائد بذوره التي تتذمرون منها؟

كلّ أوقية من بذور البطيخ، تحتوي على 158 سرعة حرارية فقط لا غير، أما في كلّ أوقية من رقائق البطاطس توجد 160 سرعة حرارية. الفارق طبعاً غير كبير، غير أن أوقية بذر البطيخ تحتوي على أكثر من 400 حبة، بينما لا تزيد أوقية رقائق البطاطا عن عشر حبات. تحتاجون بالتالي إلى جليستين أو ثلاث لتلتهموا البذور، بينما في أقل من دقيقتين تكونوا قد انتهيتم من التهام رقائق البطاطا. بالتالي إذا اخترتم بذور البطيخ، تكونون قد تسلّيتم واستفدتم طبيياً ووزعتم السرعات الحرارية على جليستين أو ثلاث أو حتى أكثر، فما رأيكم؟

خامساً، أكثر من نسبة 91 في المئة من البطيخ ماء، وهذا يكفي كي يكون من أكثر الفاكهة إفادة في الفصل الحار، حيث يملك قدرة على ترطيب الجسم وتجنبه الجفاف. ولكن هذا لا يعني أن تكتفوا بتناوله عوض شرب الماء فلا شيء، لا شيء أبداً، يعوض عن شرب المياه.

سادساً، تناول البطيخ الأحمر يساعد في تجنب ارتفاع الضغط، وبقي من النوبات القلبية، والسبب هو ان الجسم كما سبق وقلنا يحول الـ"سيترولين" إلى "أل- أرجينين"، الذي هو شكل من أشكال أكسيد

الـ"نتريك" المطلوب من أجل إراحة الأوعية الدموية وتدفق الدم، ما يُساعد على خفض ضغط الدم.

سؤال آخر يخطر في البال: كيف نختار رأس البطيخ النافع، الأفضل، والأطيب؟

في أحيان كثيرة، نحاول أن نختار رأس البطيخ الأفضل، نضرب على بطن البطيخة، وحين نمسك بسكين حادة ونقطعها قسمين تظهر بيضاء، مخيبة تماماً للآمال، والسبب يكمن غالباً في عدم نضوج قطاها. والحل؟ فلنختار إذن رأس البطيخ الذي توجد على قاعدته، أي على الجزء السفلي منه، بقعة صفراء باهتة، لا بيضاء ولا خضراء، فرأس البطيخ يجلس على هذه البقعة إلى حين ينضج، فإذا كان أصفر باهتاً معناه أنه نضج قبل أن يجري حصاده. هذه تعد إحدى الحيل المطلوبة في اختيار الأفضل. لذا، يفترض أن يكون الرأس أيضاً ثقيلًا، أثقل من حجمه الظاهر. جربوا هاتين الحيلتين وأنتم تختارون رأس البطيخ.

هناك من يحذركم من زيادة الوزن في حال تناولتم البطيخ؟

هناك 46 سعرة حرارية في كلِّ كوب متوسط الحجم من عصيره. هناك بالتالي، لمزيد من الدقة، 30 سعرة حرارية في كلِّ مئة غرام منه و 6.20 غرام من السكر. هذا يعني أنه غذاء مناسب جداً لمن يخضعون لحميات غذائية، لأن أغلب وزنه ماء، كما إنه يزيد الشعور بالامتلاء. تلذّذوا إذاً بطعمه من دون أي خوف أو قلق على الوزن والحمية. وهل هناك ضرورة بعد للسؤال: هل نأكل البطيخ أو لا نأكله؟

هو الصيف والحر والفرح والإجازات السنوية، وهو موسم البطيخ. فلنأكله في موسمه. ولننتعّسَم بفوائده كلها: القشور واللب والبذور. فالبطيخ دواء طبيعي لا تنسوه.