منافع كبيرة للبطيخ الأحمر للكبار والصغار



قامت مجموعة من الأطباء، بالكشف عن معدل الاستهلاك يوميا من البطيخ الأحمر للأطفال الذي يتراوح من 80 غراما إلى 150 غراما من اللب، و500 غرام بالنسبة للبالغين.

ونوّه الأطباء أنه" يفضل تناول البطيخ الأحمر بشكل منفصل، ولا يجوز تناوله مع الأطعمة الأخرى التي تحتوي على النشويات.

وقالت طبيبة الأطفال مارينا ليرمان: "لا يجوز أن يتناول الطفل بعمر 2-3 سنوات من لب البطيخ الأحمر أكثر من 80-100 غرام، وعند بلوغه عمر 3-6 سنوات يمكن زيادة الحصة الواحدة إلى 150 غراما من اللب".

ونصحت الطبيبة بعدم تقديم البطيخ الأحمر للأطفال دون سن الثانية لأنه قد يثير حساسية غذائية لديهم.

من جانبها حددت الطبيبة يلينا تيخوميروفا، المعدل اليومي من البطيخ الأحمر للبالغين. ونصحتهم بعدم

تناول أكثر من 500 غرام في اليوم بشرط عدم تناول النشويات الأخرى في نفس الوقت.

وأشارت الطبيبة إلى أنه يمكن تناول البطيخ الأحمر في أي وقت من اليوم، ولكن ليس قبل النوم.

وقالت: "لا يجوز تناول كيلوغرام واحد من البطيخ الأحمر في وجبة واحدة، لأن أجسامنا لا تستطيع في آن واحد استيعاب 60 غراما من النشويات الصافية.

وفي المحصلة يقوم الجسم بهضم واستيعاب 30-20 غرام من النشويات، فيما يتحول الباقي إلى دهون تتراكم في الجسم".