تناول البطيخ قد يصبح خطيراً في هذه الحالات!

تحدّث خبير التغذية الروسي الشهير ميخائيل غينزبورغ، عن البطيخ وأشار أنه قد يكون تناوله خطيراً على جسم الإنسان في بعض الأحيان، وهذا يحصل مع المصابين ببعض الأمراض.

وأكد الطبيب ميخائيل غينزبورغ في مقابلة، إلى أن الأطباء يحذرون من أن البطيخ طعام شهي مفضل في الصيف، لكن حلاوته يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على جسم الإنسان.

وقال: البطيخ يمكن أن يشكل خطراً على الصحة في

خمس حالات، للأشخاص الذين يعانون من أمراض:

*السكري.

*السمنة.

*أمراض الكلى.

*مرضى ارتفاع ضغط الدم.

وأوضح الطبيب أن لب البطيخ الناضج غني بالفركتوز، الذي يمكن أن يساهم امتصاصه في نمو الرواسب الدهنية والعمليات الالتهابية في الأوعية.

كما حث المتخصص الروس على تناول البطيخ باعتدال فقط، وببطء، في قطع صغيرة جدًا، حيث لاحظ أن البطيخ يؤكل على الفور بكمية كبيرة (أكثر من 200 غرام).

وأكد: "بما في ذلك حمولة البطيخ من السوائل، التي هي أيضًا لا يبالي الكثيرون بها، وتسبب خطر ارتفاع ضغط الدم".