

## البطيخ..الحليف الأول في الصيف الحار



يعتبر البطيخ إحدى أهم الفواكه في الصيف. ينتشر البطيخ في كل مكان في هذا الموسم، وتناوله يحمل العديد من الفوائد الصحية للجسم. كما أن العديد من الدراسات العلمية تشير إلى أهمية تناول البطيخ خلال الأيام الحارة. فما هي هذه الفوائد الصحية؟

يمنع الإصابة بالعطش

يتألف البطيخ من 92% من المياه الأساسية والضرورية خلال فصل الصيف الحار. هذه الكمية من المياه تمنحك جرعة من السوائل التي تحتاجينها عند ارتفاع درجة الحرارة. تنصحك "أنا زهرة" بإعداد عصير البطيخ مع النعناع عبر خلط قطع البطيخ مع أوراق النعناع والقليل من المياه والسكر للحصول على المزيد من الانتعاش خلال هذا الفصل.

يحمي من الأمراض المزمنة

الليكوبين هي المادة الموجودة في البطيخ التي تعزز قيمته الصحية. يعدّ الليكوبين إحدى المواد المضادة للأكسدة التي تمنع إصابة الجسم بالجزيئات الحرة الضارة التي تقضي على الصحة. يقضي الليكوبين على أمراض القلب والعديد من أنواع السرطان كسرطان الثدي ويقي من الإصابة بأمراض القلب ويخفف الكوليسترول بشكل ملحوظ.

يمنح الجسم جرعة من الفيتامينات

تحتوي قطع البطيخ الحمراء عدداً كبيراً من الفيتامينات. فيتامين أ، وفيتامين ج وفيتامين ب 1 هي أبرز هذه الفيتامينات التي تمنح البطيخ فوائد جمالية كثيرة. هذه الفاكهة الصيفية تعطي البشرة رونقاً مميزاً وتمنع إصابتها بالشوائب المزعجة. بالإضافة الى ذلك، يعتبر البطيخ من الأغذية التي تحمي البشرة من أشعة الشمس الصيفية.