# هل الإفراط في تناول البطيخ آمن؟




أضرار الإفراط في تناول البطيخ

وأوضحت أخصائية التغذية المعتمدة لارا ويتسون من "عيادة كليفلاند"، أن تناول حصتين يوميًا من البطيخ يُعد آمناً، لكنها شدّدت على أهمية التنويع في النظام الغذائي، مشيرة إلى أن الاعتماد على نوع واحد من الطعام ليس صحياً بأي حال.

وأشارت إلى أن البطيخ يحتوي على سكريات تُعرف باسم "فودماب"، وهي من الأنواع التي قد تسبب اضطرابات معوية خاصة لمرضى القولون العصبي، موضحة أن الأنظمة الغذائية منخفضة الفودماب تُعد الأنسب لهؤلاء المرضى.

ولا يقتصر التحذير على الجهاز الهضمي، بل يمتد إلى الجانب العصبي، إذ نبّهت عيادة كليفلاند إلى أن البطيخ يحتوي على مستويات مرتفعة من مادة "تيرامين"، وهي حمض أميني طبيعي معروف بتسببه في تحفيز نوبات الصداع النصفي لدى الأشخاص المعرّضين لذلك.

هل البطيخ مضر بالصحة؟

كما أشار مركز مايو كلينك إلى ضرورة توخّي الحذر عند تناول البطيخ بالتزامن مع أدوية الاكتئاب، نظرا لاحتمال حدوث تفاعلات خطرة على ضغط الدم.

وفي بعض الحالات، قد يُسبب البطيخ ردود فعل تحسسية، خاصة لمن لديهم حساسية تجاه الأعشاب أو بعض الفواكه مثل الكرفس والخوخ والشمام.

كما يحتوي البطيخ على نحو 17 غرامًا من السكر الطبيعي في الحصة الواحدة، ما يجعله غير مثالي لمرضى السكري إذا تم تناوله دون مراقبة الكمية.

وفي هذا السياق، أوضحت أخصائية التغذية جيسيكا بلومان أن تناول البطيخ وحده قد يرفع مستويات السكر في الدم، مشيرة إلى أن من الأفضل مزجه مع مصادر للبروتين والدهون الصحية لتحقيق توازن غذائي أفضل.