

## أيهما تفضل: البطيخ أم الرقي؟



البطيخ هو أحد فواكه الصيف المحببة للجميع والمرغوبة من قبل الصغار والكبار، وذلك لقدرتها على تبريد الجسم من حرارة الصيف، وطعمه الحلو، ونكهته المميزة، وجمال منظره قبل قطعه وبعده، وألوانه المختلفة المريحة.

بالتحليل المختبري ثبت أنَّهُ غني بفيتامين (C) وفيتامين (A) وهما من الأهمية بمكان للجسم، وعناصر غذائية كثيرة. بالإضافة إلى ذلك فمثلاً أن كوباً واحداً منه يحتوي على 65 سعرة حرارية فقط، ويجهز هذا الكوب من البوتاسيوم بنسبة 15% وفيتامين ب المركب = B-Complex الذي يتألف من عدد من الفيتامينات بنسبة 5%، ولا ننسى البيتاكاروتين (وهو ما قبل فيتامين A) المضاد للأكسدة، والتي تحمي الجسم من أمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية ويؤخر الشيخوخة ويفيد الجلد والبصر بصورة خاصة.

وقد قام باحثون ألمان بدراسة فوائد البطيخ وخاصة في فصل الصيف حيث أنَّهُ ينعش الجسم ويزوده بالمواد الأساسية التي تفقدها عبر الغدد العرقية، ويبدد الشحوم في البطن والردفين، حيث أجريت التجربة هناك على أربعين متطوعاً قسموا إلى مجموعتين على أساس إكثار تناول البطيخ في الأولى مقارنة بالثانية، فالنتائج أظهرت أن الأولى فقدوا من أوزانهم أكثر من المجموعة الثانية، وتبين أن فوائده كثيرة للصحة العامة والبشرة، كما أنَّهُ يشكل علاجاً واضحاً للإمساك، وخاصة عند تناوله على الريق لكثرة أليافه التي تساعد على طرد الفضلات في جدار الأمعاء، ومن المفرح أن شرائحه عندما توضع على الجلد المتجدد تكسيه نضارة وليونة ونقاوة، كما يفيد في علاج التهابات الجلد وينقيه من النمش والكلف. ثم اتضح أنَّهُ مدر للبول وينقي الدم ويعالج أمراض الكلى والنقرس والبواسير، إلا أن كثرة تناوله يسبب الشعور بالثقل في المعدة خاصة والمغص، وينتج عنه الإسهال لذا يجب تجنب ذلك.

أما الرقي، فيعد من أشهر وألذ فواكه الصيف، وتكاد لا تخلو منه أي مائدة عراقية خلال فصل الصيف الحار، يحبه الكبار ويفضلونه، فهو يرطب الجسم ويطفئ الظمأ لكثرة نسبة الماء فيه، ويعطي شعوراً بالانتعاش، ويساعد على التخلص من التعب والإرهاق، كما يسهم في التعويض عن سوائل الجسم المفقودة من جراء التعرق الزائد.

استعمل الرقي في القديم من قبل الأطباء العرب والفراعنة، وانتقل من بلدان الشرق الأوسط عبر فلسطين، وقد عرفوا فوائده وقيمتها الطبية قديماً خصوصاً قدرته على تنقية الدم كما أطلقوا عليه

ذلك، وعلاج للكلف والبهاق وغيرها من الأمراض.

يحتوي الرقي على نسبة عالية من الماء تصل إلى 93% من وزنه ثم 86% سكر، غني بفيتامين C وكذلك فيتامين A وحامض النيكوتينك، ثم العناصر الغذائية المعدنية وأهمها البوتاسيوم والفوسفور والكبريت والكلور وثم السعرات الحرارية القليلة فقط 29 سعرة/ 100 غرام منه.

ويلاحظ أن أكله يلفف المعدة وثم ينشط إنتاج الطاقة، إلا أن كثرتة وخاصة بعد تناول الطعام تسبب عُسْر الهضم بسبب تمدد عصارة المعدة لذا ننصح بتناوله بعد الغذاء مثلاً بحوالي نصف ساعة.

ولقد تناولوه الغذائيون بالدراسة والتحليل بكثرة ووجدوا له - نتيجة ذلك - خصائص وفوائد واستعمالات طبية كثيرة أهمها:

منها أنّه يفيد في علاج الإمساك، لكونه غني بالألياف، حيث يعمل على تنشيط الأمعاء وتنظيفها من محتوياتها، كما أنّه يفيد في إدرار البول وتفتيت حصى الكلى الصغيرة منها.

أما بذور الرقي (حب الرقي)، فيحتوي على نسبة عالية من البروتين تصل إلى 27% وكذلك الدهون بنسبة 40% والسكر بنسبة 10-15%، وقد أثبتت البحوث أن زيت هذه البذور يخفف من الضغط الشرياني، كما أن لها مفعولاً صحياً آخر وهي تنقي الجلد وتساعد على إزالة الكلف والبثور، وذلك بعد طبخها وغليها بالماء والتصفية ثم استعمالها.

وأما الفوائد الأخرى فقد تبين أنّه يفيد المصابين بأمراض القلب والضغط لكونه لا يحتوي على الكوليستيرول، كذلك تناوله يومياً يقلل من خطر الإصابة بالسرطان لاحتوائه على العناصر المعدنية والفيتامينات، وأهمها فيتامين C، فقد كشفت البحوث والدراسات أن الرقي مفيد في محاربة الأورام السرطانية بسبب احتوائه على مواد طبيعية مضادة للأكسدة تثبط عمل الجزيئات الضارة وتمنع تحول الخلايا السليمة إلى خلايا خبيثة وهذا مهم جداً. كذلك تبين من التحاليل أن الرقي - كما هو الحال في الطماطم - تتوافر به مادة - لايكوبين - المضادة للأكسدة ذات اللون الأحمر. ولا ننسى أن القشر الرقي الأخضر والأبيض له فوائد عديدة فقد أثبتت الدراسات على قدرته على علاج ارتفاع ضغط الدم والتهاب الكلى المزمن واحتباس البول ويساعد على علاج مرض النقرس والبواسير.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة للكاتبه جیده عبدالحميد