

“الصحة”: البطيخ مرطب طبيعي في حر الصيف

17 أغسطس، 2026



أوضحت منصة عِش بصحة التابعة لوزارة الصحة فوائد البطيخ (الحبب)، مؤكدة أنه رغم اختلاف تسمياته تبقى قيمته الغذائية واحدة، إذ يحتوي على 92% من الماء ما يجعله خيارًا فعالاً لترطيب الجسم والوقاية من الجفاف في الأجواء الحارة.

وأشارت المنصة إلى أن البطيخ يمد الجسم بفيتاميني A و C ومركب الليكوبين ذي الخصائص المضادة للأكسدة، بما يدعم صحة القلب والبشرة.

وبيّنت أن الكوب الواحد يوفر نحو 45.6 سعرة حرارية ليكون مناسباً ضمن نظام غذائي متوازن، مع التنبيه إلى أن البطيخ مرتفع نسبياً في المؤشر الجلايسيمي؛ ما يستدعي تناوله بكميات محددة مثل كوب أو شريحة واحدة، وضمن الاحتياج اليومي من الكربوهيدرات، مع استشارة الطبيب لتحديد الكمية المناسبة خصوصاً لمن يعانون من ارتفاع سكر الدم.