البطيخ الأحمر (الرقي) ليس آمنا للجميع.. أطباء يكشفون من يجب أن يتجنبه



نخيل نيوز ـ متابعة

حذرت الدكتورة الروسية تاتيانا زاليتوفا، أخصائية أمراض القلب، من أن البطيخ الأحمر قد لا يكون مناسبا لمرضى القصور الكلوي المزمن وبعض اضطرابات الكلى.

وقالت: "يحفز البطيخ الأحمر إدرار البول بشكل كبير، وإذا لم تكن الكلى قادرة على التعامل مع هذه الزيادة، فقد يؤدي ذلك إلى إجهادها، وربما إلى اضطرابات خطيرة في توازن الماء والأملاح في الجسم."

ووفقا لها، يُنصح مرضى حصى الكلى، وخاصة المصابين بحصى الأوكسالات أو الفوسفات، بتجنب تناول البطيخ الأحمر، لأنه قد يحفز حركة الحصى ويسبب مضاعفات.

وأشارت الطبيبة إلى أن البطيخ الأحمر لا يُنصح به أيضا للأشخاص الذين يعانون من انسداد الأمعاء أو الإسهال المتكرر، إذ إن احتواءه على نسبة عالية من السكريات قد يزيد حركة الأمعاء ويؤدي إلى تفاقم الأعراض. كما ينبغي على مرضى السكري من النوع الثاني تناوله بحذر بسبب احتوائه على كميات ملحوظة من السكر.

ومن جانبها، قالت خبيرة التغذية الدكتورة مارغريتا كوروليوفا: "يحذر الأطباء من أن البطيخ الأحمر قد يسبب مغصا كلويا أو ارتفاعا خطيرا في مستوى السكر في الدم. وتكمن الخطورة الأكبر لدى الأشخاص الذين لا يعلمون أنهم يعانون من أمراض كامنة."

ووفقا لها، يجب على مرضى حصى الكلى تجنب الإفراط في تناول البطيخ، لأنه قد يزيد خطر تحرك الحصى، كما ينبغي للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في استقلاب الكربوهيدرات أو التحكم في مستويات السكر توخي الحذر، لأن الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى ارتفاع حاد في مستوى الغلوكوز في الدم.