



## هوامش

إلى جانب طعمه اللذيذ ورائحته الشهيرة، يمتاز البطيخ الأصفر أو الشمام، الذي ينتشر في فصل الصيف، بعدد كبير من الفوائد الصحية التي تنعكس مباشرة على البشرة والمناعة وضغط الدم



مزارع في كاليفورنيا، أغسطس 2014 (جاستن ساليغان/ Getty)

## البطيخ الأصفر انتعاش صيفي وفوائد صحية لا تحصى

الكويت . يارا حسين



يعتبر البطيخ الأصفر أو الشمام أو القاوون من الفواكه المحببة في فصل الصيف، ويمتاز برائحته الزكية ومذاقه السكري، ويمكن تناوله بمفرده أو استخدامه في الحلويات والسلطات. لكن الأهم أن له العديد من الفوائد الصحية نعرض هنا أبرزها:

### غني بالعناصر المغذية المفيدة

يحتوي البطيخ الأصفر على مجموعة من العناصر الغذائية والمركبات النباتية المختلفة المسؤولة عن فوائده الصحية، إذ يحتوي الكوب الواحد (177 غراماً) منه على 53% من الكمية الموصى بتناولها يومياً لفيتامين سي، و8% من القيمة اليومية الموصى بتناولها لفيتامين ب 6، و8% من الكمية اليومية الموصى بتناولها للحمض الفوليك، و6% من القيمة اليومية لفيتامين ك، و12% من القيمة اليومية من البوتاسيوم، و4% من القيمة اليومية من المغنيزيوم، ويحتوي البطيخ الأصفر أيضاً على مركبات ذات

قدرة قوية مضادة للاكسدة، بما في ذلك الديناكاروتين والفيتونيكس والكيرسيتين وحمض الكافيين، التي تلعب دوراً فعالاً في مكافحة الجذور الحرة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والسرطان.

### الحفاظ على رطوبة الجسم

يحتوي البطيخ الأصفر كمية عالية من الماء تصل إلى 90%، بالإضافة إلى الإلكتروليتات (البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والكالسيوم)، ما يجعله خياراً مناسباً يساعد في الحصول على كمية الماء التي يتطلبها الجسم طوال اليوم، وتجنب الإصابة بالجفاف خصوصاً بعد التمرين أو أثناء المرض. فعندما يكون الجسم رطباً، يعمل القلب بالشكل الطبيعي وتجرى عمليات الهضم بفعالية، وتتعزز صحة الكلى.

### تنظيم ضغط الدم

يرتبط تناول كمية كافية من البوتاسيوم واتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم وغني بالفواكه والخضراوات بشكل عام بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط

الدم وأمراض القلب. ونظراً لأن البطيخ الأصفر فاكهة منخفضة الصوديوم وغنية بالبوتاسيوم، فقد تساعد في الحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية.

### دعم صحة البشرة

يساعد تناول البطيخ الأصفر في دعم صحة البشرة بسبب محتواه العالي من فيتامين سي الضروري لإنتاج الكولاجين بشكل سليم، والكولاجين هو بروتين هيكل رئيسي ضروري لإصلاح أنسجة الجلد وإعطاء المرونة والترطيب للبشرة، ما يقلل من ظهور التجاعيد ويؤخر علامات التقدم في السن. كما أن فيتامين سي أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساهم في حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس.

### تعزيز نظام المناعة

فيتامين سي هو عنصر حاسم في دعم جهاز المناعة، وتشير الأبحاث إلى أن تناول كمية كافية من فيتامين سي قد يمنع ويعالج العديد من التهابات الجهاز التنفسي مثل التهاب الرئوي

### باختصار

يحتوي الكوب الواحد من البطيخ الأصفر على 53% من الكمية الموصى بتناولها يومياً لفيتامين سي، و8% من القيمة اليومية الموصى بتناولها لفيتامين ب 6

يرتبط تناول كمية كافية من البوتاسيوم واتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم وغني بالفواكه والخضراوات بشكل عام بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب

الألياف مادة مغذية معروفة بتحسين صحة الجهاز الهضمي، ويوفر كوب واحد من البطيخ الأصفر حوالي 1.5 غرام أو ما يقرب من 5% من الكمية اليومية الموصى بتناولها من الألياف

ونزلات البرد. ونظراً إلى أن الكوب الواحد من البطيخ الأصفر يوفر أكثر من نصف الاحتياج اليومية من فيتامين سي، فهو إذاً عنصر مثالي لإضافته إلى النظام الغذائي لدعم المناعة.

### تعزيز عملية الهضم السليم

الألياف مادة مغذية معروفة بتحسين صحة الجهاز الهضمي، ويوفر كوب واحد (177 غراماً) من البطيخ الأصفر حوالي 1,5 غرام أو ما يقرب من 5% من الكمية اليومية الموصى بتناولها من الألياف. وقد وجدت الأبحاث أن تناول كمية كافية من الألياف الغذائية يؤدي إلى إبطاء ارتفاع مستوى السكر في الدم ويعزز انتظام الأمعاء ويشجع على نمو البكتيريا المفيدة للأمعاء. ويمكن للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات هضمية معينة أو الذين يقومون بإدخال الألياف تدريجياً في نظامهم الغذائي أن يتحملوا تناول الأطعمة ذات الألياف المنخفضة مثل البطيخ الأصفر بشكل أفضل من الأطعمة الأخرى الغنية بالألياف.

### دعم الرؤية وصحة العين

يحتوي البطيخ الأصفر على اثنين من مضادات الأكسدة القوية: اللوتين وزياكسانثين، يدعمان صحة العين ويمنعان تطور فقدان البصر المرتبط بالعمر. وتشير الأبحاث إلى أن تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة بانتظام، مثل البطيخ الأصفر، يعزز الرؤية وصحة العين.

## وأخيراً

## تركيا وسورية و«حزب العمال»

خطيب بدله

في 28 يونيو/حزيران 2024، صرّح الرئيس التركي رجب طيب أردوغان بأنه لا يوجد سبب يمنع إقامة علاقات بين تركيا وسورية، ولم يستبعد عقد لقاء قريب مع بشار الأسد. قبل ذلك بأيام، صرّح وزير الخارجية التركي هاكان فيدان بأنّ الحرب بين النظام والمعارضة انتهت بجهود تركية روسية، وبأنّ سورية يمكن أن تكون لاعباً أساسياً في الحرب على حزب العمال الكردستاني. لم يسبب التصريحان المتتاليان صدمة كبيرة في أوساط السوريين، سواء المؤيدين أو المعارضين، أو حتّى عامة أبناء الشعب، لأنّهما يأتیان ضمن سلسلة التغيرات السياسية الجديدة في الملف السوري، ووراءهما، دفع روسي ورضا أميركي، بالإضافة إلى سيطرة يقوم بها رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني بين تركيا وسورية، ولا ننسى أنّ وزير الخارجية التركي السابق مولود جاووش أوغلو ضدّ المعارضين السوريين في أغسطس/ آب 2022 عندما دعاهم صراحة إلى الصلح مع النظام السوري. من يراقب الإجراءات التي أعقبت المبادرة العربية التي حملها إلى دمشق وزير الخارجية الأردني

أيمن الصفدي، قبل حوالي سنة، ونتج منها حضور بشار الأسد، بصفته رئيس سورية، قمتي جنة (2023)، ثمّ المنامة (2024)، لا بدّ أن يفهم التصريحين التركيين رفيعي المستوى في سياقهما، فهما ينطلقان من هاجسين كبيرين يُؤرقان الحكومة التركية، أولهما قديم ودائم؛ وجود حزب العمال الكردستاني، وثانيهما طراً على الوضع بعد زلزال 6 فبراير/ شباط 2023، الذي أثر سلباً في الاقتصاد التركي، وجعل عدداً كبيراً من المواطنين الأتراك من دون مأوى، فأصبح اللاجئين السوريين عبئاً ثقيلاً على الدولة التركية، مع الإشارة إلى أنّ التذمّر من اللاجئين السوريين، والتهديد بترحيلهم، سابقان للزلزال، وفي أيام الانتخابات تتفق الحكومة والأحزاب المعارضة على ضرورة ترحيلهم.

يمكننا مراقبة المواقف السياسية التركية تجاه «الجارة» سورية منذ نهاية الحرب العالمية الأولى، فتركيا لم تُعاهد الحكومة الفيصلية التي تزامن قيامها مع هزيمة تركيا في الحرب 1918، رغم أنّ الشريف حسين (والد الملك فيصل) عاداهم، وساهم مع الإنكليز في إخراجهم من المنطقة العربية بعد 400 سنة. وتفسير ذلك، في ظنّي، أنّ أتاتورك وصحبه كانوا منشغلين بلم شتات الدولة التركية،

والتحوّل من الملكية إلى الجمهورية، ولكنهم تدخّلوا بعد سنتين لدعم ثورة الشمال التي قادها إبراهيم هنانو ضدّ الفرنسيين، مع الإشارة إلى أنّ هنانو كان من رجال الدولة التركية، بدليل أنّه كان والياً على أرضروم، قبل أن يشغل منصب نائب والي حلب في حكومة فيصل، ويوسف العظمة كان ضابطاً عثمانياً برتبة يوزباشي (نقيب) قبل أن يصبح وزيراً للحربية في حكومة فيصل. وفي سنة 1939، تحسّنت العلاقات التركية الفرنسية، وتخلّت فرنسا لتركيا عن لواء إسكندرون، ودخلت العلاقات

”

التذمّر من اللاجئين السوريين،  
والتهديد بترحيلهم، سابقان  
للزلزال، وفي أيام الانتخابات  
تتفق الحكومة والمعارضة  
على ضرورة ترحيلهم

“