

متى يكون أكل البطيخ مميتاً؟ دراسة تجيب



أكدت سلسلة جديدة من دراسات الحالة، انه "يمكن أن يتسبب تناول البطيخ مشاكل تهدد الحياة، على الرغم من أنها فاكهة منعشة في الطقس الحار ويصل محتواها من الماء إلى 92%".

وبحسب ما نشره موقع "Atlas New" نقلاً عن دورية Medicine Internal of Annals، حددت مجموعة من ثلاث دراسات حالة مشكلة غير معروفة، حيث يحتوي البطيخ على كمية مذهلة من البوتاسيوم، وفي حين أن المعتاد هو أن البوتاسيوم لا يسبب مشكلة، لكنه يمكن أن تحدث بالتأكد متاعب للأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى المزمن CKD.

ويشير مرض الكلى المزمن إلى جميع الحالات، التي تؤثر على قدرة الكلى على تصفية الدم وإزالة الفضلات. لا يعرف ما يصل إلى 9 من كل 10 أشخاص مرضى كلى مزمنة، أنهم مصابون به لأنه يتم تشخيصه غالباً في مراحل أكثر تقدماً عندما تصبح الأعراض أكثر وضوحاً.

وإن البوتاسيوم ضروري للعمل الطبيعي لجميع الخلايا، لأنه ينظم ضربات القلب ويضمن انقباض العضلات

وعمل الأعصاب بشكل صحيح، وينظم مستويات السوائل داخل الخلايا.

ويتراوح مستوى البوتاسيوم النموذجي في الدم للبالغين بين 3.6 و 5.2 مليمول لكل لتر. يعتبر مستوى البوتاسيوم أقل من 3.5 مليمول / لتر منخفضًا فيما يعد أعلى من 5.5 مليمول/لتر علامة على الإصابة بما يُعرف بـ"فرط بوتاسيوم الدم".

ويشكل كل من نقص بوتاسيوم الدم وفرط بوتاسيوم الدم تهديدًا محتملًا للحياة، وفي حين أن فرط بوتاسيوم الدم الخفيف يكون بدون أعراض، إلا أن مستويات البوتاسيوم التي تتراوح بين 6.5 إلى 7 مليمول/لتر يمكن أن تنتج أعراض مثل اضطرابات ضربات القلب، والتي يمكن أن تصل إلى توقف الانقباض، وهي حالة تحدث عندما يفشل النظام الكهربائي للقلب أو ضعف العضلات أو الشلل.

وتكمن الخطورة في أن الأشخاص، الذين يعانون من فرط بوتاسيوم الدم طويل الأمد أو المزمن، مثل المصابين بمرض الكلى المزمن، يمكن ألا تظهر عليهم الأعراض عند ارتفاع مستويات البوتاسيوم، وبالتالي يمكن أن تصل إلى مستويات خطيرة.

ويوجد البوتاسيوم في الفواكه مثل المشمش المجفف والخوخ والزبيب وعصير البرتقال، ويعتبر الموز هو أكثر الفواكه المعروفة التي تحتوي على البوتاسيوم. كما يتوافر البوتاسيوم في البطاطس والسبانخ والطماطم والقرنبيط والحليب واللبن واللحوم والدواجن والأسماك والعدس والفاصوليا وفول الصويا والمكسرات.

وبسبب الأدلة، التي تربط تناول البوتاسيوم بانخفاض ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية لدى البالغين، في عام 2023، أوصت منظمة الصحة العالمية البالغين بزيادة تناول البوتاسيوم من الطعام إلى ما لا يقل عن 3510 ملغ في اليوم. توفر حبة البطاطس المتوسطة المخبوزة مع القشرة 925 ملغم، ونصف ثمرة أفوكادو توفر 490 ملغم. فيما تعطي حصة 80 غرامًا من سمك السلمون 534 ملغم، ونفس الكمية من الديك الرومي تعطي 250 ملغم. وتحتوي موزة متوسطة الحجم على 425 ملغ من البوتاسيوم.

ولكن يجب الحذر من أن ارتفاع نسبة البوتاسيوم يمكن أن يهدد حياة الأشخاص، الذين يعانون من ضعف وظائف الكلى. وبالتالي ينبغي الانتباه إلى أن شريحة صغيرة من البطيخ تحتوي على 320 ملغ من البوتاسيوم، فيما يمكن أن يصل محتوى شريحة بحجم 40 سم من البطيخ على 5060 ملغ، أي ما يقرب من مرة ونصف من الحصة اليومية الموصى بها.

