

البطيخ غذاء الصيف الأساس. لكن ماذا يختبئ خلف حلاوته؟ بقلم مايكل ميرشل ، جمعية القلب الأمريكية

????? ?? ????? ?????? ?????

<http://www.veg-world.com/articles/cups.htm> 1-

<https://n.neurology.org/content/79/15/1540> 2-

3-

https://www.academia.edu/15137387/Watermelon_Juice_Potential_Functional_Drink_for_Sore_Muscle_Relief_in_Athletes

4- ??? ????? ????? ?????????????????????????????
0 ????? 100 ????? ?????????????????????????????
???? ???
????????????.

الأطعمة ذات المؤشر السكري (الجليسمي) المرتفع يتم هضمها وامتصاصها بسرعة وبالتالي
يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر في الدم أعلى. الأطعمة ذات المؤشر السكري
(الجليسمي) المنخفض يتم هضمها وامتصاصها ببطء لذا يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر
في الدم أقل.

????? ?????????? ?????????? (????????????????):

مؤشر جلايسيمي مرتفع أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي متوسط 55-69 مؤشر جلايسيمي منخفض 55 أو أقل

?????? ?? ?? ??? ??? ??? ??????????:

5- "?????? ??????????? (GL) glycemic load ??
??? ????? ?????? ?? ??????? ??????? ?? ??????
??????????. ?????? ?????????? ???? ?????????
?????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ??
. ????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ??????????
?????????? ??? ?????????? ?????????? ??????????????????
??? ?????????????? ?????? ?????? ?? ?????? ??????????
?? ?????? ??? ?????????? ?????????? ?????????? ??????
????? ?????? ?????????????????? ?????? ?????? ?????? ??????
?? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ??????
????????? ?? ??????. ?????????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????
????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? - ??????
????? ?????????? ?????????? 20 ?? ?????? ?????? ?????????? -

??? ??? 11 ??? 19 ??? ?????? - ??? ??? 10 ??
??? ??? ??????. ?????? ?????????? ?????????? ??????????
????????????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????????????"
???????? ?? ?? ??? ?????? ??? ??????????:

https://ar.wikipedia.org/wiki/???_?????????

????????? ??????????

<https://www.heart.org/en/news/2021/07/01/water-melon-is-a-summertime-staple-but-whats-hidden-behind-the-sweetness>

