

درباره هندوانه ابوجهل چه می‌دانید؟



شاید تاکنون نام هندوانه ابوجهل را شنیده باشید؛ میوه‌ای شبیه هندوانه، ولی در اندازه بسیار کوچک‌تر و با طعم تلخ. این هندوانه در زبان‌های محلی، اسم‌های مختلفی دارد و از گیاهان بومی مناطق جنوب ایران است. بیشتر در مناطق بیابانی و دره‌ای استان بوشهر می‌روید و اهالی محلی بوشهر به آن خیار گرگو می‌گویند.

شاید تاکنون نام هندوانه ابوجهل را شنیده باشید؛ میوه‌ای شبیه هندوانه، ولی در اندازه بسیار کوچک‌تر و با طعم تلخ. این هندوانه در زبان‌های محلی، اسم‌های مختلفی دارد و از گیاهان بومی مناطق جنوب ایران است. بیشتر در مناطق بیابانی و دره‌ای استان بوشهر می‌روید و اهالی محلی بوشهر به آن خیار گرگو می‌گویند. مدتی است این هندوانه مورد توجه مبتلایان به دیابت قرار گرفته و از سوی بسیاری از عطاری‌ها برای کمک به کاهش قند خون به این بیماران عرضه می‌شود و جالب آن که این میوه در برخی نقاط شهر به صورت تازه به فروش می‌رسد و جالب‌تر، ترشی آن است که میان دیگر ترشیجات به چشم می‌خورد و خریداران خاص خود را دارد؛ اما آیا واقعا هندوانه ابوجهل پایین آورنده قند خون است؟

با آن که هنوز اطلاعات علمی کامل و معتبری درباره اثرات ضددیابتی این گیاه وجود ندارد، اما براساس تحقیقات و آزمایشاتی که در برخی دانشگاه‌های کشور صورت گرفته مشخص شده است هندوانه ابوجهل در مقدار معین و تجویز شده ای می‌تواند به ترشح انسولین کمک کند و سبب کاهش قند خون شود؛ اما براساس نتایج اولیه یک طرح تحقیقاتی دیگر، با وجود تأثیر مثبت هندوانه ابوجهل در کاهش میزان قند و چربی خون، اثرات سمی مصرف این گیاه روی قلب، کبد و دستگاه گوارش نیز مشاهده شده است.

بر اثر مصرف زیاد و خودسرانه این میوه، علائمی چون درد معده، مدفوع آبکی یا خونی، استفراغ و نبض ضعیف گزارش شده و با مصرف مقادیر بیشتر ضعف، غش، اختلالات حسی، گیجی، هذیان و اختلالات گردش خون مشاهده شده است. در حیوانات آزمایشگاهی نیز سمی شدن سلولی به شکل اثرات جهش زایی دیده شده و بروز دیگر عوارضی چون آگزمای پوستی، التهاب حاد کولون و سمیت کبدی و کلیوی نیز احتمال دارد. همچنین مصرف این میوه به دلیل احتمال سقط جنین در زنان باردار و به دلیل ورود ترکیبات سمی گیاه به شیر در دوران شیردهی توصیه نشده است.

در مورد تداخلات دارویی این گیاه، مستندات علمی کافی وجود ندارد، اما در برخی منابع آمده است این احتمال وجود دارد بر اثر مصرف همزمان پودر، عصاره یا خود هندوانه ابوجهل با دیگر داروهای ضد دیابت، قند خون بیش از اندازه کاهش یابد. در ضمن از عوارض مصرف خودسرانه آن چون بشدت محرک مخاط است خونریزی شدید گوارشی است.

زیر نظر پزشک مصرف کنید

البته لازم است بدانید مصرف هندوانه ابوجهل در حد کم و درست یا تحت نظر پزشک توصیه شده است، اما مصرف خودسرانه آن ممکن است بی‌عوارض نباشد. میزان معین این میوه داروی بسیار خوبی برای رفع یبوست است و چون خاصیت مسهلی آن بسیار قوی است، برای کسانی که ورم روده دارند و خانم‌های باردار مناسب نیست.

یادآوری می‌کنیم این میوه به دلیل سمی بودن و مسهلی بالا بهتر است در قالب ترشی یا به صورت تازه و خودسرانه مصرف نشود و عطاری‌ها هم در زمان عرضه آن جانب احتیاط را رعایت کرده و بدون نسخه ای که مربوط به متخصص مربوط باشد، این گیاه را به دست مشتری ندهند.

فاخره بهبهانی / گروه سلامت