

Если вы проглотите несколько арбузных семечек, то с вами ничего страшного не случится. Более того, они даже могут оказаться полезными для организма.

Тоби Амидор, RD, автор книги *Up Your Veggies: Flexitarian Recipes for the Whole Family*, сказал изданию *Verywell*: «Белые семена арбуза – это пустые оболочки, где семя не созрело полностью». Но есть их можно, как и чёрные семечки.

Для большинства людей совершенно безопасно глотать любые виды арбузных семян. Он являются источником многих питательных веществ, в том числе железа, фолиевой кислоты, ниацина.



HUIZENG HU / Getty Images

Кейси Барнс, сертифицированный диетолог, сертифицированный диетолог из Далласа, добавляет, что арбузные семена могут дать значительную прибавку питательных веществ. Некоторые люди из семян арбуза даже делают масло, муку или просто их обжаривают.

Тем не менее употребление арбузных семечек может у людей с чувствительной пищеварительной системой привести к запорам или желудочно-кишечному дискомфорту. Слишком большое количество таких семян может дать организму много клетчатки. Если организм к этому веществу не привык, то вы можете столкнуться с проблемами с пищеварением.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***