

# آیا خوردن خربزه با عسل منجر به مرگ می‌شود؟

4 مرداد 1402

سایت پزشکی «مای‌گوت»: بسیاری از مردم تصور می‌کنند که خوردن همزمان خربزه و عسل منجر به مرگ آن‌ها می‌شود.

اینکه شما از خوردن خربزه با عسل خواهید مرد، یک باور غلط است و هنوز هیچ مدرکی این ادعاها را تایید نمی‌کند.

با این حال، خوردن این دو ماده غذایی به طور همزمان می‌تواند عوارض جانبی مانند افزایش قند خون در بیماران دیابتی، کالری بالا و نیز مشکلات گوارشی در افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر (IBS) داشته باشد.

**\* آیا اثر متقابل برخی مواد غذایی مانند خربزه و عسل از نظر علمی ثابت شده است؟**

بنابر گزارش وبلاگ تغذیه‌ای «چوپرفود»، احتمال تداخلات غذایی با مصرف همزمان برخی غذاها وجود دارد اما متأسفانه تاکنون تحقیقات کامل و گسترده‌ای در مورد این فعل و انفعالات صورت نگرفته است که نتایج آن در قالب مقالات علمی قابل انتشار و استناد باشد. یعنی بیشتر باورها در مورد تداخل مواد غذایی مختلف که در بین مردم رایج است به صورت تجربی شکل می‌گیرد.

برخی از این باورها درست و برخی نادرست هستند و در عین حال نمی‌توان آنها را به همه افراد با مزاج‌های مختلف تعمیم داد.

**\* آیا خوردن خربزه و عسل باعث مرگ می‌شود؟**

هنگامی که عسل با خربزه مخلوط می‌شود، ترکیبات موجود در این دو ماده مغذی با یکدیگر واکنش نشان می‌دهند و در نتیجه یک ماده سخت به وجود می‌آید.

به همین دلیل اگر خربزه و عسل با هم مصرف شوند، سفت شدن ماده حاصل از ترکیب آنها، هضم را برای دستگاه گوارش بسیار مشکل می‌کند. به طور خلاصه، خربزه و عسل ترکیبی دیر هضم و غیر قابل هضم هستند.

همچنین در بسیاری از موارد افرادی که خربزه و عسل را همزمان خورده‌اند، درد شدیدی را تجربه کرده‌اند. با این حال، این دردها در حدی نیست که منجر به مرگ یا مرگ فوری افراد سالم شود.