



Μέσα στην ζέστη του καλοκαιριού είναι ότι πρέπει μία φέτα παγωμένο καρπούζι. Τον Ιούλιο είναι η καλύτερη περίοδος να απολαύσουμε το ελληνικό καρπούζι. Τρώγεται ωμό και καθαρισμένο από τη φλούδα. Επίσης, χρησιμοποιείται και στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Χτυπημένο στο μπλέντερ δίνει ωραίες γρανίτες.

Το καρπούζι είναι ένα αναρριχητικό φυτό που αγαπά πολύ τη ζέστη. Αναπτύσσεται καλύτερα σε θερμά κλίματα όπου η θερμοκρασία είναι τουλάχιστον μεταξύ 21 και 27 βαθμούς Κελσίου το πρωί και 18 με 21 βαθμούς Κελσίου το βράδυ. Η βιβλιογραφία λέει ότι οι Αιγύπτιοι (το 2.500 π.Χ.) μετέφεραν το καρπούζι μαζί τους σαν μια πηγή νερού. Δεν είχαν άδικο γιατί το καρπούζι περιέχει 92% νερό και αποτελεί ένα από τα πιο ενυδατικά τρόφιμα.

Το καρπούζι περιέχει τις απαραίτητες βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, συμπεριλαμβανομένων βιταμίνη C, A, B1, B6, το μαγνήσιο, β-καροτένιο, κάλιο και διαλυτές

φυτικές ίνες. Το 90% αποτελείται από νερό και 5% σε φρουκτόζη. Περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε λυκοπένιο και γλουταθειόνη, ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ουσίες. Είναι φυσικό διουρητικό, το οποίο προάγει την απώλεια βάρους και συμβάλλει στη νεφρική λειτουργία.



Περιέχει πλήθος ευεργετικών για την υγεία μας συστατικών, πολλά από τα οποία ίσως δεν γνωρίζουμε. □□ Μάθετε λοιπόν ότι:

1. 100 γρ. καρπούζι έχουν 30 θερμίδες, 7,6 γρ. υδατάνθρακες και 94 γρ. νερό.
2. Έχει αρκετή ζάχαρη, ως εκ τούτου η υπερκατανάλωσή του μπορεί να είναι επιβαρυντική για τη ...ζυγαριά μας.
3. Περιέχει βιταμίνη C, που δρα προστατευτικά κατά της γήρανσης, βήτα-καροτίνη και βιοτίνη, που δρουν προληπτικά στην ανάπτυξη καρκίνου. □ Το καρπούζι είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών καθώς περιέχει βιταμίνη C, β-καροτίνη αλλά και βιοτίνη, συμβάλλοντας έτσι στην προστασία του οργανισμού από διάφορους τύπους καρκίνου.

4. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, που μας προστατεύει από τις μολύνσεις και ενδυναμώνει την όραση.□ Η βιταμίνη Α, είναι σημαντική για καλύτερη όραση και αποτελεσματικότερη άμυνα σε μολύνσεις καθώς ενδυναμώνει τα λεμφοκύτταρα του οργανισμού.

5. Περιέχει επίσης βιταμίνη Β6, η οποία συμβάλλει στην σύνθεση των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου καθώς συντελεί στην καλύτερη πνευματική και ψυχολογική υγεία.

6. Περιέχει το αμινοξύ citrulline, που στον οργανισμό μας μετατρέπεται σε ένα βασικό αμινοξύ, την αργινίνη, που συμβάλλει σημαντικά στη σωστή λειτουργία του καρδιαγγειακού μας συστήματος.□ Συμβάλλει, μέσω του αμινοξέος citrulline που εμπεριέχει, στις εύρυθμες καρδιαγγειακές και ανοσολογικές λειτουργίες. Η κιτρουλίνη-αργινίνη σχέση βοηθά την υγεία της καρδιάς, του ανοσοποιητικού συστήματος και μπορεί να αποδειχθεί πολύ χρήσιμο για όσους πάσχουν από παχυσαρκία και διαβήτη τύπου 2. Επίσης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να χαλαρώσει τα αιμοφόρα αγγεία, όπως κάνει και το Viagra, χωρίς όμως να έχει ανεπιθύμητες ενέργειες.



7. Περιέχει λυκοπένιο, μια ουσία με έντονη αντιοξειδωτική δράση, και κάλιο, που συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης έχοντας παράλληλα διουρητική δράση. Το λυκοπένιο, θεωρείται ότι έχει αντικαρκινική δράση. Το λυκοπένιο εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που σχηματίζονται κατά τη διάρκεια του κυτταρικού μεταβολισμού. Η δράση του γίνεται αισθητή κυρίως σε περιστατικά ενάντια στον κίνδυνο του καρκίνου του προστάτη, παρουσιάζοντας, συγχρόνως, ευεργετικές δράσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα.

8. Οι φυτικές ίνες που περιέχει βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν την κινητικότητα του εντέρου, ενώ συμβάλλουν στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, κυρίως του ορθού. Οι πλούσιες φυτικές ίνες του το καθιστούν σχεδόν απαγορευτικό για τους πάσχοντες από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, ενώ η περιεκτικότητά του σε ζάχαρη ορθώνει τείχη για τους διαβητικούς.

Η μεγάλη κατανάλωση καρπουζιού μπορεί να σας προσθέσει κιλά, οπότε χρειάζεται μέτρο.

medlabnews.gr