



Εξωτικά φρούτα με ευεργετικές ιδιότητες

Τόσο το καρπούζι, που προέρχεται από τη Ν. Αφρική, όσο και το πεπόνι, που προέρχεται από την Ασία, παρά το γεγονός ότι είναι εξωτικά φρούτα, βρίσκονται στις πρώτες προτιμήσεις των Ελλήνων κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Γιατί όμως μας έλκουν περισσότερο από άλλα καλοκαιρινά φρούτα; Γιατί και τα δυο μας δροσίζουν και μας ενυδατώνουν σημαντικά, αφού η περιεκτικότητά τους σε νερό φτάνει το 90%.

Ομορφαίνουν δεν παχαίνουν!!

- Περιέχουν μόλις 30-34 θερμίδες ανά 100 γρ. φρούτου
- Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά όπως, λυκοπένιο, βιταμίνη C και β-καροτίνη.
- Έχουν άφθονες φυτικές ίνες, για την πρόληψη της δυσκοιλιότητας (όταν λειτουργεί σωστά το πεπτικό σύστημα όλα γίνονται πιο εύκολα)
- Είναι πλούσια σε βιταμίνη Β6, που βοηθά στην ψυχική ισορροπία και την πρόληψη του άγχους, και μας βοηθά να χαρούμε το καλοκαίρι.

Κάνουν καλό....

- Στην αρτηριακή πίεση του αίματος και τη χοληστερόλη και συνάμα προστατεύουν από διάφορους τύπους καρκίνου.
- Στην πήξη του αίματος και προλαμβάνουν τις θρομβώσεις. Ιδιαίτερα το πεπόνι περιέχει ένα παράγοντα που εμποδίζει τη συγκόλληση αιμοπεταλίων, με αποτέλεσμα να εμποδίζε-

ται η δημιουργία θρόμβων που ευθύνονται για τις καρδιοπάθειες και τα εγκεφαλικά επεισόδια. Το φυσικό αυτό αντιπηκτικό είναι η αδενοσίνη. Το ίδιο συστατικό υπάρχει στα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα μανιτάρια.

- Στην όραση, χάρη στη βιταμίνη Α (19%/100gr), η οποία είναι σημαντική και για την άμυνα σε μολύνσεις.

- Στο οξειδωτικό στρες και το αμυντικό σύστημα, λόγω της βιταμίνης C που περιέχεται σε υψηλά ποσοστά (41%/100gr).

- Στην καρδιακή λειτουργία, διαθέτοντας διουρητική δράση (κυρίως λόγω του υψηλού ποσοστού νερού που περιέχουν και του καλίου).



Κέντρο Διατροφικής
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διατολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης