25 Ιουλίου 2015

6 καλοί λόγοι για να τρως πεπόνια φέτος το καλοκαίρι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

haz-la-dieta-del-melon2

Image not found or type unknown

Είναι ένα από τα πιο αγαπημένα καλοκαιρινά φρούτα και αποτελεί σύμμαχο του οργανισμού.

Πλούσιο σε βιταμίνες και θρεπτικά στοιχεία το πεπόνι εμφανίζει πολλές ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες.

1. Προστατεύει την καρδιά

Τα πεπόνια και εδικά αυτά που έχουν έντονα προτκαλί σάρκα είναι πλούσια σε λυκοπένιο. Σύμφωνα με αμερικανικές επιστημονικές έρευνες, ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων μειώθηκε κατά 50% στις γυναίκες που παρουσίασαν υψηλή συγκέντρωση λυκοπενίου στο αίμα, από εκείνες που εμφάνιζαν χαμηλότερα επίπεδα. Επιπλέον, ένα καρπούζι, περιέχει 40% περισσότερο λυκοπένιο από μια μερίδα ωμές ντομάτες.

2. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Β6

Έρευνες έχουν δείξει πως τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης Β6 στον οργανισμό, συνδέονται με την εμφάνιση φλεγμονών, του οξειδωτικού στρες και μεταβολικών νοσημάτων όπως είναι ο διαβήτης και η παχυσαρκία.

3. Ρίχνουν την πίεση

Πολλές ποικιλίες πεπονιών είναι πλούσιες σε κάλιο που βοηθά σημαντικά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

4. Ενισχύουν το ανοσοποιητικό

Τα πεπόνια είναι εξαιρετική πηγή κιτρουλίνης. Η κιτρουλίνη βοηθά τον οργανισμό να παράγει το αμινοξύ αργινίνη, που παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού. Η αργινίνη βοηθά στην γρήγορη επούλωση των πληγών.

5. Έχουν και αντικαρκινική δράση

Το πεπόνι είναι πλούσιο σε καροτενοειδή και αποτελεί εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, καθώς περιέχει βιταμίνη C και β-καροτίνη, στοιχεία που αποτελούν ασπίδα του οργανισμού από διάφορους τύπους καρκίνου.

6. Είναι χωνευτικά

Μπορεί να λέμε την φράση «βαρύ πεπόνι» αλλά αυτό δεν σημαίνει πως είναι ένα φρούτο που πέφτει βαρύ στο στομάχι. Αντιθέτως το πεπόνι έχει την ικανότητα να κινητοποιήσει και να ηρεμήσει την ίδια στιγμή το έντερο όταν αντιμετωπίζουμε πεπτικά προβλήματα. Επιπλέον η υψηλή περιεκτικότητά του σε νερό, είναι βοηθητική για την πέψη αφού περιορίζει την οξύτητα του στομάχου.

Πηγή: mag.sigmalive.com