

# Πεπόνι : Γνωρίστε τη διατροφική του αξία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## [peponi-gnoriste-ti-diatrofiki-tou-axia](#)

Ανήκει στα πιο χαρακτηριστικά και αγαπημένα φρούτα το καλοκαιριού. Ο λόγος για το πεπόνι, το οποίο μας δροσίζει, ενυδατώνει τον οργανισμό και παράλληλα, προσφέρει σημαντικές ποσότητες ευεργετικών συστατικών. Ειδικότερα, το πεπόνι διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη C και τα καροτενοειδή, συμβάλλοντας έτσι στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και διάφορες μορφές καρκίνου.

Επιπλέον, περιέχει σημαντικές ποσότητες καλίου, που βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, βιταμινών του συμπλέγματος B, όπως η βιταμίνη B6 και το φυλλικό οξύ, καθώς και αδενοσίνης, μιας ουσίας με αντιπηκτικές ιδιότητες, που δρα προστατευτικά ενάντια στα εγκεφαλικά επεισόδια.

Από την άλλη, τα πεπόνια με έντονο πορτοκαλί χρώμα στη σάρκα τους, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε β-καροτένιο, που αποτελεί πρόδρομο μόριο της βιταμίνης A, ενώ περιέχουν και λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, συστατικά που προάγουν την υγεία των ματιών, προστατεύοντας τον αμφιβληστροειδή από την επιβλαβή δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας.

Τέλος, όσον αφορά στο θερμιδικό του περιεχόμενο, θα λέγαμε πως άδικα χαρακτηρίζεται ως «παχυντικό» φρούτο, καθώς ένα φλιτζάνι πεπόνι κομμένο σε κύβους, αποδίδει περίπου 60 θερμίδες, όσες δηλαδή αντιστοιχούν σε μια μερίδα φρούτου.

Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)