

## "Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΕΠΟΝΙΟΥ"



Το μελένιο πεπόνι είναι ένα καλοκαιρινό φρούτο με μεγάλη διατροφική αξία. Τα πεπόνια εκτός από τη γλύκα και τη δροσιά που μας προσφέρουν, είναι καλά και για τη διατροφή μας αλλά και για τη δίαιτα μας.

Το μурωδάτο πεπόνι αποδίδει λίγες θερμίδες. Ένα φλυτζάνι κομμένου φρούτου (156 γρ.) μας δίνει 53 θερμίδες, 0,3 γρ λιπαρών, 1,3 γρ. πρωτεΐνης και 13 γρ. υδατανθράκων.

Συνάμα, είναι πλούσιο σε βιταμίνες , μέταλλα και αντιοξειδωτικές ουσίες. Το συγκεκριμένο φρούτο είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, μια ουσία με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση που κάνει καλό στην όραση μας αλλά και στο δέρμα μας. Επίσης, περιέχει β-καροτένια, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και κρυπτοξανθίνη δηλαδή αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τα κύτταρα και τον οργανισμό από τη βλαβερή δράση των ελεύθερων ριζών.

Όσον αφορά τους ηλεκτρολύτες, το πεπόνι περιέχει αρκετό κάλιο το οποίο είναι σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των σωματικών υγρών και βοηθάει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού.

Επιπρόσθετα, το πεπόνι περιέχει βιταμίνη C, νιασίνη, παντοθενικό οξύ και μαγγάνιο.

Η κατανάλωση πεπονιού λόγω της περιεκτικότητας του σε φυτικές ίνες αλλά και σε υγρασία βοηθάει στην κινητικότητα του εντέρου και στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.

Για να αγοράσετε ένα καλό πεπόνι, επιλέξτε ένα φρούτο το οποίο να είναι βαρύ, να μην έχεις αλλοιώσεις, κηλίδες, σκασίματα και χτυπήματα στη φλούδα του. Πριν κόψετε το πεπόνι να το πλένετε πολύ καλά γιατί υπάρχει ο κίνδυνος μεταφοράς βακτηρίων από τη φλούδα στη σάρκα του. Καλό θα ήταν όταν κόβετε το πεπόνι να το καταναλώνετε αμέσως γιατί διαφορετικά χάνονται κάποιες βιταμίνες του όπως η βιταμίνη C. Αποθηκεύστε το κομμένο πεπόνι στο ψυγείο, τυλιγμένο πάντα με μεμβράνη.

**Σταματάκη Αστερία, Msc**

Msc στην Κλινική διατροφή  
δαιτολόγος - διατροφολόγος

[www.astamataki.gr](http://www.astamataki.gr)