

## Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥΖΙΟΥ



Το καρπούζι είναι «σήμα» κατατεθέν του καλοκαιριού και αγαπημένη τροφή τόσο των μικρών, όσο και των μεγάλων. Το καρπούζι (*Citrullus lanatus*) ανήκει στην ίδια οικογένεια με το αγγούρι και την κολοκύθα και φαίνεται να κατάγεται από την έρημο Καλαχάρι της Αφρικής. Όλα τα μέρη του φρούτου μπορούν να καταναλωθούν ακόμη και η φλούδα. Αυτό το ιδιαίτερο φρούτο μας προσφέρει δροσιά, γλύκα, ευχαρίστηση, αλλά και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Το καρπούζι, όπως όλα τα φρούτα, είναι φτωχό σε θερμίδες και λιπαρά. Ένα φλυτζάνι καρπούζι αποδίδει μόνο 46 kcal. Το γλυκό καρπούζι βοηθάει και στην ενυδάτωση του οργανισμού (πολύ σημαντική ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες) καθώς το 92% του φρούτου αποτελείται από νερό.

1 φλ. καρπούζι περιέχει	
Θερμίδες	46 kcal
Υδατάνθρακες	11.5 gr
Πρωτεΐνη	0.9 gr
Λιπαρά	0.2 gr
Φυτικές Ίνες	0.6 gr

Το καρπούζι είναι καλή πηγή **καλίου**. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό μέταλλο για τα κύτταρα και τα σωματικά υγρά και παίζει σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Το καρπούζι είναι πολύ καλή πηγή **βιταμίνης Α**. 100 γραμμάρια φρέσκου φρούτου περιέχουν 569 mg βιταμίνης και καλύπτουν το 19% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη Α. Η βιταμίνη Α είναι μια ουσία με αντιοξειδωτική δράση που είναι σημαντική για καλή όραση και γερό ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης, το καρπούζι περιέχει τις **βιταμίνες Β6, Β1 και C**.

Το ζουμερό φρούτο είναι πλούσιο σε **φυτοχημικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση** όπως το λυκοπένιο, η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη και η κρυπτοξανθίνη. Οι φυτοχημικές ουσίες προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό από τη βλαβερή δράση των ελεύθερων ριζών.

Όσον αφορά το λυκοπένιο, 100 γραμμάρια κόκκινου ώριμου καρπουζιού περιέχουν 4532 μg λυκοπενίου. Το λυκοπένιο είναι υπεύθυνο για το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα του καρπουζιού. Όσο πιο ώριμο είναι ένα καρπούζι, τόσο μεγαλύτερη η συγκέντρωση του σε λυκοπένιο. Μελέτες δείχνουν ότι η αυξημένη πρόσληψη λυκοπενίου έχει συσχετισθεί με την καλή λειτουργία της καρδιάς και την πρόληψη έναντι διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως του προστάτη. Άλλες μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση λυκοπενίου μέσω των τροφών προστατεύει το δέρμα από την επιβλαβή δράση της ηλιακής ακτινοβολίας.

Ακόμη και τα άσπρα κομμάτια του καρπουζιού, που είναι κοντά στη φλούδα, περιέχουν θρεπτικές ουσίες. Σε αυτό το μέρος του φρούτου, υπάρχει ένα αμινοξύ που ονομάζεται κιτροουλίνη και μετατρέπεται σε αργινίνη. Αυτά τα αμινοξέα είναι χρήσιμα για την καλή κυκλοφορία του αίματος.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι ακόμη και τα σπόρια του καρπουζιού είναι θρεπτικά. Περιέχουν πρωτεΐνη, καλά ακόρεστα λιπαρά οξέα, μαγνήσιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

### ***Πώς να επιλέξετε καρπούζι***

Διαλέξτε ένα καρπούζι που να είναι βαρύ για το μέγεθος του. Ελέγξτε αν έχει χτυπήματα ή μαλακές κηλίδες.

Στη μια πλευρά του το καρπούζι θα πρέπει να έχει ελαφρώς διαφορετικό χρώμα λόγω του χύματος που ακουμπούσε κατά την ωρίμανση του. Αυτό σημαίνει ότι το φρούτο δεν κόπηκε πρώιμα και θα έχει καλύτερη γεύση.

Πριν κόψετε το καρπούζι να το πλύνετε σε τρεχούμενο κρύο νερό ή καθαρίστε το με μια βρεγμένη πετσέτα.