

Τα οφέλη για τον οργανισμό από την κατανάλωση καρπουζιού.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μόλις «μυρίσει» καλοκαίρι, μυρίζει και καρπούζι. Το φρούτο- σήμα κατατεθέν του καλοκαιριού, εκτός από δροσιστικό είναι και ευεργετικό για τον οργανισμό.

Κάνει καλό, μεταξύ άλλων, στην καρδιά, τα κόκαλα, τα νεφρά, το νευρικό σύστημα και τα μάτια, σύμφωνα με το [onmed](#), ενώ μειώνει και το λίπος του σώματος.

Ιδού τα οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό από την κατανάλωση καρπουζιού:

1. Βοηθάει στα καρδιαγγειακά και την υγεία των οστών

Το λυκοπένιο στο καρπούζι είναι ιδιαίτερα σημαντικό επειδή μειώνει το οξειδωτικό στρες, το οποίο συνήθως μειώνει τη δραστηριότητα των οστεοβλαστών και των οστεοκλαστών (οι δύο μεγάλες οικογένειες οστικών κυττάρων που εμπλέκονται στην οστεοπόρωση). Αυτό σημαίνει ανθεκτικότερα οστά για εκείνους που καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε λυκοπένιο. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων του καρπουζιού έχει, επίσης, συσχετιστεί με βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας, επειδή βελτιώνει τη ροή του αίματος μέσω της αγγειοδιαστολής (χαλάρωση της πίεσης του αίματος). Τέλος, το καρπούζι είναι πλούσιο σε κάλιο που επίσης βοηθά στη διατήρηση του ασβεστίου στο σώμα σας, με αποτέλεσμα να έχουμε ανθεκτικότερα οστά και αρθρώσεις.

2. Μειώνει το λίπος του σώματος

Η κιτροουλίνη στο καρπούζι έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη συσσώρευση του λίπους

στα λιποκύτταρά μας. Πρόκειται για ένα αμινοξύ που μετατρέπεται σε αργινίνη με τη βοήθεια των νεφρών. Η κιτροουλίνη έχει την ικανότητα να (μέσω μιας σειράς βημάτων) μείωση τη δημιουργία λίπους από τα λιποκύτταρα.

3. Έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες

Το καρπούζι είναι πλούσιο σε φαινολικές ενώσεις όπως τα φλαβονοειδή και τα καροτενοειδή. Το καροτενοειδές λυκοπένιο στο καρπούζι είναι ιδιαίτερα επωφελές για τη μείωση της φλεγμονής και την εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών. Βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει ώριμα καρπούζια, επειδή περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές τις ευεργετικές φαινολικές ενώσεις.

4. Βοηθάει στο διουρητικό και νεφρικό σύστημα

Το καρπούζι είναι ένα φυσικό διουρητικό που βοηθά στην αύξηση της ροής των ούρων, αλλά δεν “αφυδατώνει” τα νεφρά (σε αντίθεση με το αλκοόλ και την καφεΐνη).

5. Στηρίζει τους μυς και το νευρικό σύστημα

Πλούσιο σε κάλιο, το καρπούζι είναι ένας μεγάλος φυσικός ηλεκτρολύτης και έτσι βοηθάει στη ρύθμιση της δράσης των νεύρων και των μυών στο σώμα μας. Το κάλιο καθορίζει το βαθμό και τη συχνότητα με την οποία οι μύες μας συσπώνονται και ελέγχει τη διέγερση των νεύρων στο σώμα μας.

6. Βελτιώνει την υγεία των ματιών

Το καρπούζι είναι μια θαυμάσια πηγή βήτα-καροτίνης (είναι η ουσία που του δίνει την έντονη κόκκινη απόχρωση), η οποία μετατρέπεται στο σώμα μας σε βιταμίνη Α. Βοηθά την παραγωγή πολύτιμων ουσιών στον αμφιβληστροειδή χιτώνα του ματιού και προστατεύει την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, που έρχεται με την ηλικία.

Πηγές: yiorgosthalassis.blogspot.com - trelogiannis.blogspot.gr