

## Μη φτύνετε τα κουκούτσια του καρπούζιού... Το



Οι

παλιοί μπορεί να σας έλεγαν να μην καταπίνετε τα κουκούτσια από το καρπούζι, γιατί κινδυνεύετε να φυτρώσει στην... κοιλιά σας!

Κόντρα στις προκαταλήψεις, οι επιστήμονες γκρεμίζουν τους μύθους και μας παροτρύνουν να τα τρώμε.

Σύμφωνα με έρευνα που εξέτασε τη διατροφική τους αξία, οι σπόροι αποδεικνύονται super food! Και αυτό γιατί είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνες και θρεπτικά συστατικά, ενώ αυτοί που έχουν φυτρώσει και βλαστήσει, είναι ακόμη πιο θρεπτικοί από τους «αφύτρωτους» σπόρους.

Συγκεκριμένα, περιέχουν βιταμίνη Β, μαγνήσιο, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη.

Ενδεικτικά, μόλις 1/8 του φλιτζανιού σπόροι περιέχουν 10 γραμμάρια πρωτεΐνης-ποσότητα συγκρίσιμη με όση πρωτεΐνη περιέχει ένα γιαούρτι.

Παράλληλα, όπως διαπίστωσαν οι ειδικοί, οι φυτρωμένοι σπόροι όταν βλαστήσουν, απορροφούν θρεπτικά συστατικά, αυξάνουν την πυκνότητα των θρεπτικών ουσιών και γίνονται πιο εύπεπτοι.

Τέλος, οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η κατανάλωσή τους μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης, της φλεγμονής και του κινδύνου για καρδιακή νόσο και

εγκεφαλικό επεισόδιο.

**Πηγή:** [eikonografies.gr](http://eikonografies.gr)