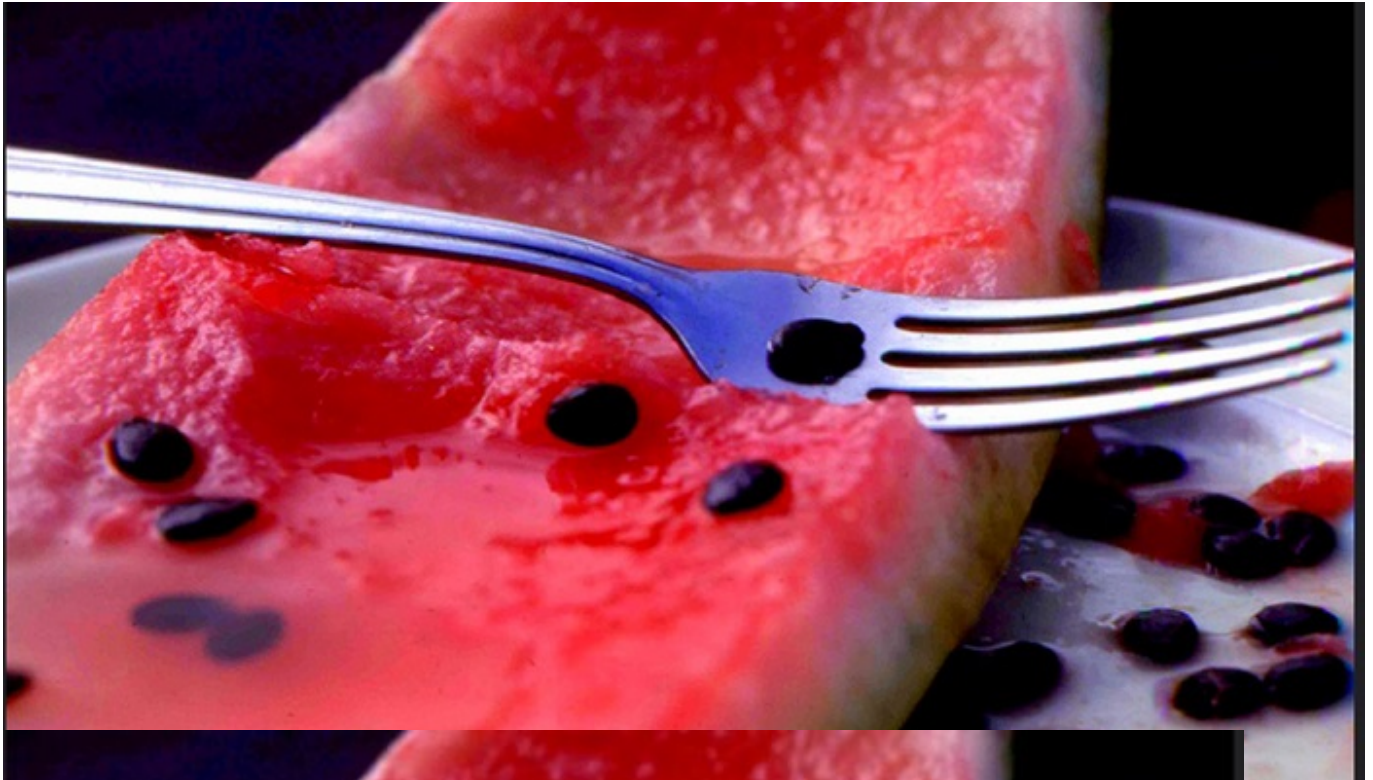


1 Ιουνίου 2016

Κάνε ότι Θεός, αλλά μην Πετάξεις Ποτέ τους Σπόρους του Καρπουζιού. Αν τους Βράσεις στο Νερό, κάτι Υπέροχο θα Συμβεί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



To

καλοκαίρι είναι προ των πυλών και τα καρπούζια είναι ξανά στην κορυφή της λίστας με τα δροσερά καλοκαιρινά φαγητά. Γνωρίζατε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν χρησιμοποιούν καν το καλύτερο μέρος του καρπουζιού;

Παρότι όλοι λατρεύουμε να βυθίζουμε τα δόντια μας στο ζουμερό κόκκινο κομμάτι του, πολλοί από εμάς ξενερώνουμε με τους σκληρούς σπόρους που αφήνουν οι δαγκωνιές στο στόμα μας - γι' αυτό το λόγο έγιναν τόσο δημοφιλή τα άσπορα καρπούζια. Στην πραγματικότητα όμως αυτοί οι σπόροι έχουν κάτι πολύ ενδιαφέρον - και εξαιρετικά ωφέλιμο για την υγεία.

Οι ίνες των σπόρων βοηθούν την πέψη και είναι εξαιρετικά σημαντικές για τα υγιή βακτήρια της κοιλιάς.

Οι σπόροι επίσης περιέχουν αμινοξέα σιτροουλίνης, ένα χρήσιμο αντιοξειδωτικό. Η σιτροουλίνη βοηθά τα αιμοσφαίρια να απλωθούν υποστηρίζοντας έτσι την καλύτερη ροή του αίματος. Αυτό είναι ωφέλιμο για το κυκλοφοριακό, την καρδιά και τον εγκέφαλο. Στους σπόρους υπάρχουν επίσης πολυάριθμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία όπως το μαγνήσιο, οι βιταμίνες Α, Β και C, όπως επίσης και ο σίδηρος. Όλα αυτά είναι σημαντικά για την υγεία του σώματος.

Προκειμένου να αποκομίσετε τα οφέλη αυτών των σπόρων, πρέπει να κάνετε κάποια προετοιμασία. Μια εύκολη λύση είναι να φτιάξετε ένα γευστικό τσάι. Ορίστε πως θα το πετύχετε:

Ρίξτε 4 κουταλιές του γλυκού φρεσκοαλεσμένους σπόρους καρπουζιού σε 2 λίτρα νερό και αφήστε τους να σιγοβράσουν για περίπου 15 λεπτά. Όχι μόνο θα γίνουν ένα πεντανόστιμο ρόφημα, αλλά είναι επίσης πολύ υγιεινό εξαιτίας των θρεπτικών συστατικών του που ενεργοποιούνται. Είναι επίσης πολύ νόστιμο και παγωμένο!

Εναλλακτικά, μπορείτε να φτιάξετε ένα μιλκσέϊκ. Είναι σχεδόν τόσο εύκολο όσο το τσάι:

Πάρτε μια χούφτα σπόρων και απλώστε τους σε ένα ταψί. Ζεστάνετέ τους μέχρι να βγάλουν ένα ελαφρώς γλυκό άρωμα και να ξεραθούν εντελώς.

Τώρα, αλέστε τους σε σκόνη και ανακατέψτε τους με ζεστό ή κρύο γάλα σε αναλογία 1:10.

Αυτό το μείγμα είναι ιδανικό αν έχετε πρόβλημα με την πέψη ή με τα νεφρά. Καθώς τα καρπούζια είναι καλά διουρητικά, αυτό το ποτό μπορεί να τονώσει τη λειτουργία των νεφρών. Το σώμα σας θα απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά των σπόρων, αποκτώντας έτσι μεγαλύτερη ενέργεια.

Τέλεια! Σίγουρα θα κρατήσω αυτούς τους σπόρους την επόμενη φορά που θα αγοράσω καρπούζι και θα εκμεταλλευτώ όλα του τα οφέλη. Ποιός να το ήξερε πως οι σπόροι αυτοί θα ήταν τόσο υγιεινοί;

Πηγή: diaforetiko.gr