

## Το θαυματουργό καλοκαιρινό φρούτο που ενυδατώνει και ενισχύει το ανοσοποιητικό

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)

Αναπόσπαστο κομμάτι των καλοκαιρινών διακοπών, το καρπούζι δε θεωρείται τυχαία ο βασιλιάς των καλοκαιρινών φρούτων, καθώς εκτός από τη γλυκάδα του, προσφέρει και πολλά οφέλη στην υγεία μας



Μαζί με την ανεμελιά του καλοκαιριού και τη θάλασσα, ακόμα ένας λόγος που αδημονούμε για το καλοκαίρι είναι για να απολαύσουμε λίγο δροσιστικό καρπούζι στη βεράντα -με φέτα ή και χωρίς.

Εκτός όμως από τη μοναδική του γεύση και το πλούσιο κατακόκκινο χρώμα, το καρπούζι συγκεντρώνει και πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως θα διαπιστώσετε και παρακάτω:

### Πλούσιο σε βιταμίνες

Όσο κι αν πολλές φορές θέλουμε να φάμε ολόκληρο το μπολ, ένα φλιτζάνι καρπούζι περιέχει μόλις 46 θερμίδες, βιταμίνες Α, C, Β6 και κάλιο. Η βιταμίνη Α είναι σημαντική για την υγεία του δέρματος και των ματιών, ενώ η βιταμίνη Β6 βοηθά το σώμα να διασπάσει τις πρωτεΐνες που προσλαμβάνετε από την τροφή και είναι

επίσης σημαντική για το ανοσοποιητικό σύστημα και τη λειτουργία των νεύρων. Τέλος, το κάλιο ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και τη νευρική λειτουργία.

### **Σύμμαχος του ανοσοποιητικού συστήματος**

Το καρπούζι περιέχει περισσότερο λυκοπένιο από οποιοδήποτε άλλο φρέσκο φρούτο ή λαχανικό, γεγονός που το καθιστά αποτελεσματικό στη μάχη κατά του καρκίνου, των καρδιακών παθήσεων και των οφθαλμικών νόσων που σχετίζονται με την ηλικία. Επιπλέον, σημαντική θεωρείται η συμβολή της βιταμίνης C στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

### **Σας ξεδιψά**

Αν νιώθετε ότι δεν ενυδατώνεστε επαρκώς τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού, τότε μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση του καρπουζιού. Το 92% του ζουμερού αυτού φρούτου αποτελείται από νερό και είναι ιδανικό για να μην αφυδατωθείτε τις μέρες του καύσωνα.

### **Πώς θα διαλέξετε το ιδανικό**

Το πιο νόστιμο και ώριμο καρπούζι είναι αυτό που είναι σφικτό, συμμετρικό και βαρύ. Ακόμα ένα σημάδι που μπορείτε να αναζητήσετε και υποδεικνύει την ποιότητα του καρπουζιού είναι η κίτρινη κηλίδα στην κάτω πλευρά του. Εάν η κηλίδα είναι πολύ χλωμή ή λευκή, ενδεχομένως να έχει συλλεχθεί πολύ νωρίς και να μην είναι ώριμο ακόμα.

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