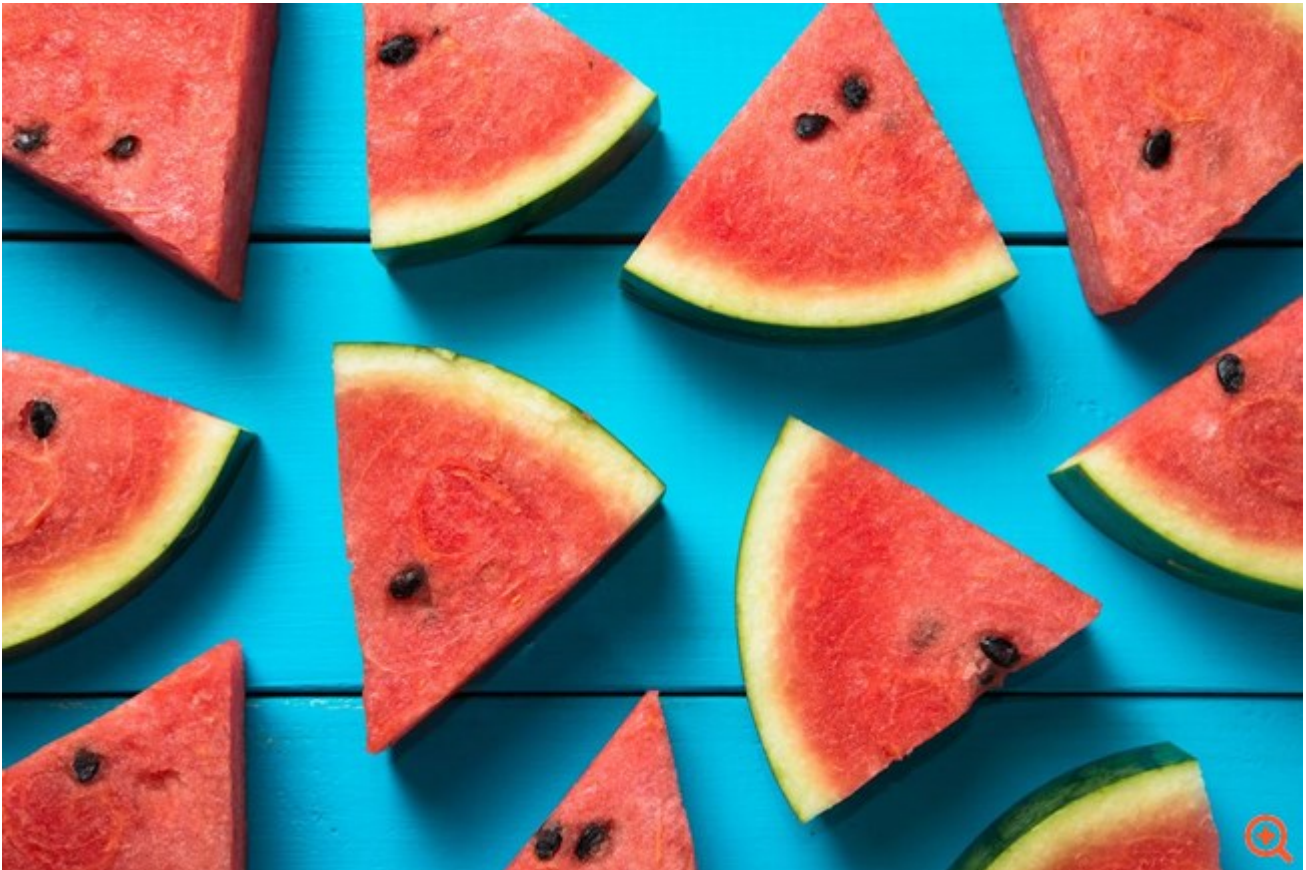


Καρπούζι για την υπέρταση... και όχι μόνο

02/Αυγ/2018 23:59



Δροσιστικό, ζουμερό και κυρίως θρεπτικό, θεωρείται το αγαπημένο φρούτο του καλοκαιριού. Το καρπούζι περιέχει νερό σε ποσοστό που **ξεπερνά το 90%**, για αυτό θεωρείται και διουρητικό, ενώ παράλληλα περιέχει **βιταμίνη C**.

Ταοφέλη του όμως δεν σταματούν εδώ: το καρπούζι με κόκκινη σάρκα είναι σημαντική πηγή σε **λυκοπένιο, αλλά και βήτα καροτίνη**. Οι ουσίες αυτές έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες που συμβάλλουν στην προστασία του οργανισμού από διάφορους καρκίνους και από καρδιακές παθήσεις.

Το καρπούζι ειδικότερα συμβάλει στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών που είναι γνωστό ότι συνδέονται με την εμφάνιση καρκίνου. Η πρόσληψη λυκοπενίου έχει επίσης συνδεθεί σε πολλές μελέτες με προστασία κατά του καρκίνου του προστάτη σε άντρες με αυξημένες πιθανότητες

εμφάνισης της νόσου. Το λυκοπένιο ειδικότερα αποτελεί μια ουσία με έντονη αντιοξειδωτική δράση και κάλιο που συμβάλλουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Δείτε [εδώ](#) πως θα διαλέξετε το πιο γλυκό καρπούζι

Αποτελείεπιπλέον πολύ καλή πηγή βιταμίνης B6 και καλή πηγή βιταμίνης B1. Οι βιταμίνες αυτές συμμετέχουν σε διαδικασίες που δίνουν στον οργανισμό μας ενέργεια και είναι απόλυτα απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του.

Ηπεριεκτικότητα του καρπουζιού σε ζάχαρη δεν ξεπερνά το 6%. Ενδεικτικά, δύο φλιτζάνια καρπούζι έχουν **μόνο 80 θερμίδες** και δεν έχουν καθόλου λίπος ή χοληστερόλη. Είναι επίσης γεμάτο με ηλεκτρολύτες που μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το σώμα σας ενυδατωμένο. Είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν την κινητικότητα του εντέρου, ενώ συμβάλλουν στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, κυρίως του ορθού.

Αυτό το ξέρατε;

Μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση American Journal of Hypertension βρήκε πως το συμπλήρωμα με εκχύλισμα καρπουζιού μειώνει την πίεση σε μεσήλικους ενήλικες με προϋπέρταση ή υπέρταση σταδίου 1. Τέλος, χάρη στο νερό και τις φυτικές ίνες που περιέχει, το καρπούζι προλαμβάνει και αντιμετωπίζει τη δυσκοιλιότητα και βελτιώνει την πέψη.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)