

Πως επιλέγουμε ένα καλό καρπούζιποιά η θρεπτική του αξία ..

Μικρά μυστικά για να επιλέξετε το καλύτερο καρπούζι!

Ο βασιλιάς των καλοκαιρινών φρούτων είναι αδιαμφισβήτητα το καρπούζι. Το πρόβλημα είναι πως ξεχωρίζουμε το γινωμένο από το άγουρο; Πως δεν θα μας βγαίνει " μάπα " το καρπούζι;

Δύο πράγματα μπορούν να συμβούν.

Το πρώτο είναι να μας το " σφάξει " ο μανάβης και να το ελέξουμε.
Το δεύτερο είναι να αποκτήσουμε γνώσεις.

Διαβάστε παρακάτω τι πρέπει να προσέχετε:

1. Η αποχρωματισμένη περιοχή, στο σημείο που το καρπούζι ακουμπά στο έδαφος, θα πρέπει να έχει κιτρινίσει.
2. Όταν ξύνετε το φλοιό με το νύχι σας θα πρέπει να αποκολλάται εύκολα.
3. Θα πρέπει να είναι βαρύ σε σχέση με το μέγεθός του.
4. Όταν το χτυπάτε στο κέντρο του θα πρέπει να κάνει έναν βαθύ και υπόκωφο ήχο.
5. Θα πρέπει ο φλοιός να έχει χάσει τη γυαλάδα του.
6. Θα πρέπει να έχει μειωθεί το χρωματικό κοντράστ ανάμεσα στις ανοιχτόχρωμες ρίγες και το βαθύ πράσινο του φλοιού.

Θρεπτική Αξία του Καρπούζιου

Το καρπούζι όχι μόνο περιέχει λίγη ζάχαρη, κατ' ακρίβεια, την μισή απ' αυτή που περιέχει ένα μήλο , και καθόλου λίπη, αλλά περιέχει και πολλές άλλες πολύ σημαντικές και ωφέλιμες ουσίες, που ίσως λίγοι να το γνωρίζουν:

-Βιταμίνη C και Β-καροτίνη, οι οποίες προστατεύουν από διάφορους καρκίνους.

Επίσης η βιταμίνη C βοηθά στην καταπολέμηση των μολύνσεων και κάποιων ουσιών που επιταχύνουν την γήρανση του οργανισμού

-Βιταμίνη A, η οποία είναι σημαντική για την υγεία των ματιών και τη νυκτερινή όραση και βοηθά κάποια κύτταρα που είναι υπεύθυνα για την άμυνα του οργανισμού, τα λεμφοκύτταρα, να καταπολεμούν τις μολύνσεις

-Βιταμίνη B6, που συμβάλλει στην παραγωγή κάποιων ουσιών, οι οποίες με την σειρά τους είναι υπεύθυνες για πολύ σημαντικές λειτουργίες όπως είναι η αντιμετώπιση του άγχους και του πανικού και γενικά μας κάνουν να νιώθουμε καλά

-Κάλιο, το οποίο συμβάλλει στην ρύθμιση της λειτουργίας της καρδιάς και της πίεσης του αίματος

-Φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν το παχύ έντερο στις κινήσεις του και έτσι βοηθούν ενάντια στην δυσκοιλιότητα

-Λυκοπένιο, που είναι η ουσία που δίνει το κόκκινο χρώμα στις ντομάτες, στο καρπούζι και σε όλα τα άλλα κόκκινα φρούτα και λαχανικά. Το λυκοπένιο είναι ουσία που έχει καλές επιδράσεις στον οργανισμό και περιέχεται περισσότερο στο καρπούζι παρά στις ντομάτες.