Owoce Na Talerzu. Melony

Już sam zapach melonów sygnalizuje wielką moc odżywczą tych owoców. Wszystkie ich rodzaje – od kantalupy do arbuzów – mogą zapobiegać trądzikowi, chorobie wieńcowej, niektórym nowotworom, chorobom układu oddechowego oraz utracie wzroku.

Co zawierają

beta-karoten Z powodu swojego koloru kantalupy są najlepszym wśród melonów źródłem tego pomarańczowożółtego barwnika, który może łagodzić trądzik, chronić przed niektórymi nowotworami oraz utratą wzroku (1 szklanka pokrojonego melona kantalupa zawiera 3 mg beta-karotenu – 38 procent dziennego zapotrzebowania).
likopen Badania łączą dietę bogatą w likopen z niskim ryzykiem choroby serca i nowotworu, szczególnie gruczołu krokowego (1 szklanka pokrojonego arbuza jest dobrym źródłem tego przeciwutleniacza, któremu owoce te zawdzięczają czerwony kolor).
pektyny Ten rozpuszczalny błonnik z melonów (około 0,4 g na szklankę) pomaga obniżyć stężenie cholesterolu.
potas Melony kantalupa i honeydew są dobrymi źródłami tego pierwiastka. Potas może obniżać ciśnienie krwi, zmniejszać ryzyko choroby wieńcowej i wylewu (1 szklanka tych melonów zawiera około 360 mg, czyli 12 procent dziennego zapotrzebowania).
witamina C Ten znany przeciwutleniacz stymuluje układ odpornościowy, działa łagodząco na infekcje górnych dróg oddechowych. Kantalupy i honeydew zawierają szczególnie dużo witaminy C, 50 mg na szklankę.
zeaksantyna Ten karotenoid jest ważnym składnikiem siatkówki oka. Chroni on oko przed promieniowaniem ultrafioletowym, przez co zapobiega utracie wzroku. Honeydew jest najlepszym źródłem zeaksantyny wśród melonów.

Skorzystaj jak najwięcej

Aby uchronić melony przed utratą składników odżywczych, należy zawsze kupować je w całości. Niektóre związki, szczególnie witamina C, utleniają się w kontakcie z powietrzem.
Melony są doskonałym pożywieniem dla odchudzających się, gdyż zawierają wiele składników odżywczych i dużo wody przy bardzo małej kaloryczności (przeciętnie 50 kcal i 0,5 g tłuszczu na szklankę).

Jedz melony

- Podaj kawałki melona z plastrami sera feta.
- Zmiksuj melona z sokiem z limonki, miodem i miętą, a następnie oziąb i podawaj jako zupę owocową na deser.
- Zrób sałatkę z pokrojonych pomidorków koktajlowych, melona i pokrojonej w kostkę mozarelli. Dodaj balsamicznego octu.
- Zamroź pokrojone kawałki różnych odmian melona, a następnie zmiksuj i podawaj jako sorbet.
- Zrób salsę z melona, posiekanej świeżej bazylii, soku z cytryny lub limonki, papryczek jalapeño w occie. Podawaj z rybą lub kurczakiem.
- Dodaj małe kawałki melona do sosu pomidorowego.
- Dodaj do zupy pomidorowej pokrojone w kostkę kawałki melona.

Fot. Adobe Stock