

# Owoce Na Talerzu. Melony

Już sam zapach melonów sygnalizuje wielką moc odżywczą tych owoców. Wszystkie ich rodzaje – od kantalupy do arbuźów – 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 szklanekę).

## Jedz melony

- Podaj kawałki melona z plasterkami sera feta.
- Zmiksuj melona z sokiem z limonki, miodem i miętą, a następnie ozięb 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 sałkę 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.