

## Τελικά παχαίνει το πεπόνι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το πεπόνι είναι ένα από τα πιο δροσιστικά και αγαπημένα φρούτα του καλοκαιριού. Ωστόσο, άτομα που προσέχουν τη διατροφή τους ή κάνουν προσπάθεια απώλειας βάρους, αποφεύγουν την κατανάλωσή του επικαλούμενοι έναν ακόμη διατροφικό μύθο, ότι δηλαδή παχαίνει.

Ας δούμε λοιπόν ποια είναι η διατροφική αξία του πεπονιού.

Το πεπόνι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό (περίπου 90%) κι επομένως η κατανάλωσή του συμβάλλει στην αύξηση της πρόσληψης υγρών προκειμένου να αναπληρωθούν οι απώλειες λόγω ζέστης. Από την άλλη, οι θερμίδες που αποδίδει είναι λίγες, αναλογικά με τη θρεπτική του αξία, καθώς ένα φλιτζάνι πεπόνι κομμένο σε κύβους αποδίδει περίπου 54 θερμίδες.

Όσον αφορά στα θρεπτικά του συστατικά είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη C και το β-καροτένιο, συμβάλλοντας έτσι στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού και την προστασία του από καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου. Επιπλέον, είναι καλή πηγή καλίου, βοηθώντας έτσι στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, καθώς επίσης και πλούσιο σε αδενοσίνη, μια ουσία με αντιπηκτικές ιδιότητες που δρα προστατευτικά ενάντια

στα εγκεφαλικά επεισόδια. Τέλος, περιέχει επίσης βιταμίνη B6, η οποία είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Επομένως, το πεπόνι είναι ένα φρούτο που δε θα πρέπει να λείπει από το καλοκαιρινό μας διαιτολόγιο, καθώς συνδυάζει υψηλή διατροφική αξία με χαμηλό περιεχόμενο σε θερμίδες, κάτι που σε καμία περίπτωση δεν το καθιστά απαγορευτικό για όσους βρίσκονται σε δίαιτα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)