

Πόσο καρπούζι μπορώ να φάω κάνοντας δίαιτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν κάποιος βρίσκεται σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους θα πρέπει να ελέγχει τις θερμίδες που καθημερινά προσλαμβάνει μέσα από τα τρόφιμα που καταναλώνει. Ακόμη και από τα φρούτα.

Ένα θέμα που τίθεται το καλοκαίρι είναι τί εννοούμε λέγοντας ένα φρούτο, καθώς οι μερίδες είναι λίγο σχετικές. Το χειμώνα τα πράγματα είναι πιο εύκολα, καθώς τα φρούτα είναι από μόνα τους πιο μεριδοποιημένα και μιλάμε για ένα μήλο ένα πορτοκάλι κ.λ.π. Το καλοκαίρι όμως τα πράγματα είναι λίγο σχετικά.

Και ένα κλασσικό παράδειγμα είναι το καρπούζι. Δροσερό, γευστικό, ξεδιψαστικό, για αρκετούς ένα φρούτο ίσον ένα καρπούζι ! Δεν είναι όμως έτσι, γιατί κατά αυτόν τον τρόπο η δίαιτα μπορεί να πάει περίπατο. Όχι για τι το καρπούζι είναι παχυντικό αλλά γιατί η ποσότητα που καταναλώνετε μπορεί να είναι υπερβολική, μιας και «τραβιέται» αρκετά.

Στην πραγματικότητα λοιπόν το καρπούζι δεν είναι πολύ παχυντικό γιατί περιέχει πολύ νερό. Σαφέστατα και περιέχει ζάχαρη ή καλύτερα σάκχαρα όπως και όλα τα φρούτα, κι αυτό δεν είναι κάτι που το καθιστά πιο παχυντικό. Μια μεγάλη φέτα καρπούζι περίπου 300 γρ. χωρίς τη φλούδα ή 400 γρ. με τη φλούδα αποδίδει περίπου 100 θερμίδες και μπορεί να θεωρηθεί ως ένα φρούτο. Αν λοιπόν έχετε στο ημερήσιο διατροφικό πρόγραμμά σας ένα φρούτο, μπορείτε να βάλετε μια μεγάλη φέτα καρπούζι. Ακόμη, ο συνδυασμός του με λίγο τυρί μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική, διαιτητική και αρκετά πλήρη επιλογή για ένα ελαφρύ βραδινό.

Και κάτι για το τέλος : Όταν το καθαρίζεται κρατείστε στο κομμάτι σας λίγο από το λευκό ανάμεσα στη φλούδα και τη σάρκα, καθώς είναι πλούσιο στην ουσία

κιτρουλίνη. Η κιτρουλίνη προκαλεί διαστολή των αγγείων μας και διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος, συμβάλλοντας κατά αυτόν τον τρόπο στην καλή τους λειτουργία.

Πηγή: neadiatrofis.gr