

Καρπούζι: Εσείς ξέρετε πόσα πολλά οφέλη μας προσφέρει;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[5760351b1dc52459478b4752](#)

Εκτός από το να μας δροσίζει και να αποτελεί μια πολύ καλή εναλλακτική όταν θέλουμε να φάμε κάτι γλυκό, είναι ένα φρούτο που βοηθά στην καλή υγεία του οργανισμού μας με πολλούς τρόπους.

Προστατεύει από τις ασθένειες

Το λυκοπένιο που περιέχει θωρακίζει συνολικά το ανοσοποιητικό σύστημα ενώ έρευνες έχουν δείξει πως μπορεί να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα σε αρχικό στάδιο. Σε άλλες έρευνες φάνηκε πως το λυκοπένιο έπειξε σημαντικό ρόλο στην καταστολή του καρκίνου του μαστού και του προστάτη. Είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη ελεύθερων ριζών. Παράλληλα, το καρπούζι καταπολεμά τις φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος και ενισχύει την καλή λειτουργία του εντέρου.

Βοηθά το κυκλοφορικό σύστημα και χαλαρώνει τους μυς

Βελτιώνει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και προλαμβάνει τις επιπτώσεις της χοληστερίνης στο αίμα. Επομένως, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου. Επιπρόσθετα, το κάλιο που έχει βοηθά στο να ξεπιαστούν οι μυς και τα νεύρα μας έπειτα από τις πολλές ώρες εργασίας ή από την άσκηση.

Καταπολεμά τη γήρανση και ενυδατώνει

Τα αντιοξειδωτικά και η καροτίνη που περιέχει μπορούν να αναπληρώσουν το κολλαγόνο που χάνεται με την πάροδο του χρόνου. Μάλιστα, με μόνο μια φέτα (180 γρ.) καλύπτουμε το 20% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη C και ταυτόχρονα, επειδή αποτελείται κυρίως από νερό, μας προστατεύει από την αφυδάτωση.

Μας κρατά σε εγρήγορση και βοηθά στο αδυνάτισμα

Η χολίνη που περιέχει, εκτός του ότι είναι ασπίδα για το ήπαρ, τονώνει τη μνήμη

και τους ρυθμούς του σώματός μας. Επιπλέον, το καρπούζι δεν έχει καθόλου λιπαρά και ελάχιστες θερμίδες (30 τα 100 γραμμάρια) άρα είναι ιδανικό για μια διατροφή χαμηλή σε θερμίδες. Καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες και οι φυτικές ίνες του βοηθούν στην αποβολή μεγάλου μέρους από το λίπος της κοιλιάς πριν καν αυτό αποθηκευτεί. Η κιτρουλίνη που περιέχει καταπολεμά την κατακράτηση υγρών ενώ προκαταρκτικές μελέτες έδειξαν πως ίσως είναι ικανή να μειώσει τη συσσώρευση λίπους γενικότερα καθώς καταστέλλει τη δραστηριότητα του ενζύμου TNAP.

Βοηθά τη σεξουαλική ζωή

Αποτελεί ένα φυσικό βιάγκρα για τους άντρες σύμφωνα με επιστήμονες του A&M University του Τέξας. Η αργινίνη που υπάρχει στο φρούτο ενισχύει το νιτρικό οξύ που βοηθά στη χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων, ακριβώς δηλαδή ό,τι κάνει και το χάπι. Βέβαια, η ποσότητα που πρέπει να καταναλώσει κανείς είναι αρκετά μεγάλη.

Πηγή: yolife.gr