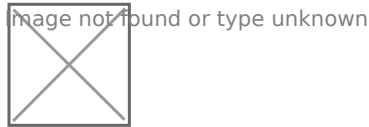


Το «άχρηστο» μέρος του καρπούζιού κάνει καλό στην καρδιά μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[to-axristo-meros-tou-karpouziou-kanei-kalo-stin-kardia-mas](#)

Όταν κόβουμε για να φάμε καρπούζι συνήθως πετάμε το λευκό κομμάτι ανάμεσα στην πράσινη φλούδα και την κόκκινη σάρκα του.

Επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι αυτό είναι λάθος, καθώς το λευκό αυτό κομμάτι κάνει πολύ καλό στην καρδιά μας.

Περιέχει την ουσία κιτρουλίνη η οποία βοηθάει τα αγγεία μας να διαστέλλονται και να λειτουργούν καλύτερα. Όταν λοιπόν καθαρίζετε για να φάτε καρπούζι μην το κόβετε πολύ βαθιά αλλά κρατάτε λίγο από το λευκό επιφανειακό του κομμάτι.

Πηγή: neadiatrofis.gr