**Καρπούζι: Ο βασιλιάς του καλοκαιριού!!**

## ****Καρπούζι: ποια είναι η διατροφική του αξία;****

Πολλοί νομίζουν ότι το καρπούζι δεν είναι θρεπτικό όπως τα άλλα φρούτα και λαχανικά. Έτσι έχει επικρατήσει γενικά η άποψη ότι το καρπούζι προσφέρει μόνο νερό και ζάχαρη. Πράγματι, το 90% του καρπουζιού αποτελείται από νερό, ενώ η περιεκτικότητα του σε σάκχαρα ανέρχεται στο 5%. Η αιτία για την γλυκιά γεύση του καρπουζιού είναι ότι τα σάκχαρα είναι η κυριότερη ουσία που του δίνει τη γεύση του, σε αντίθεση με άλλα φρούτα που έχουν περισσότερη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, όπως το μήλο που περιέχει περίπου τα διπλάσια σάκχαρα από το καρπούζι!

Για να διαπιστώσετε την υψηλή περιεκτικότητα του καρπουζιού, μπορείτε να δείτε στον παρακάτω πίνακα την περιεκτικότητα του γάλατος και ορισμένων καλοκαιρινών φρούτων σε νερό:

|  |  |
| --- | --- |
| **Τρόφιμο (100gr)** | **Περιεκτικότητα σε νερό (gr)** |
| Γάλα | 89,81 |
| Καρπούζι | 91,45 |
| Πεπόνι | 91,85 |
| Ροδάκινο | 88,87 |
| Νεκταρίνι | 87,59 |
| Βερίκοκο | 86,35 |
| Δαμάσκηνο | 87,23 |
| Κεράσι | 82,25 |
| Φράουλα | 90,95 |
| Σύκο | 79,11 |

Πηγή: USDA Food Composition Databases

Έρχεται να προστεθεί στα παραπάνω ότι το καρπούζι είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β6, Β1, C, λυκοπένιο, β-καροτένιο, κάλιο, μαγνήσιο και διαλυτές φυτικές ίνες,[**συστατικά που είναι πολύτιμα για μια υγιεινή διατροφή**](https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi). Η περιεκτικότητά του σε σάκχαρα και θερμίδες είναι χαμηλή (1 φλιτζάνι τσαγιού καρπούζι περιέχει μόνο 40 θερμίδες), ενώ δεν περιέχει καθόλου λιπαρά και χοληστερόλη.

Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη σύνθεση νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο, όπως η σεροτονίνη, η μελατονίνη και η ντοπαμίνη, ουσίες που παίζουν σημαντικό ρόλο σε πολλές νευρικές λειτουργίες, βοηθούν στην αντιμετώπιση του άγχους, της φοβίας, του πανικού και γενικά συμβάλλουν στο να αισθανόμαστε καλά.

Στον παρακάτω πίνακα αναφέρονται τα συστατικά του καρπουζιού:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Συστατικά** | **μ.μ** | **100gr** | **1 φλ. (152 gr)** |
| Νερό | g | 91.45 | 140.83 |
| Ενέργεια | kcal | 30 | 46 |
| Πρωτείνες | g | 0.61 | 0.94 |
| Ολικό λίπος | g | 0.15 | 0.23 |
| Υδατάνθρακες | g | 7.55 | 11.63 |
| Φυτικές Ίνες | g | 0.4 | 0.6 |
| Σάκχαρα | g | 6.20 | 9.55 |
| Ca | mg | 7 | 11 |
| Fe | mg | 0.24 | 0.37 |
| Mg | mg | 10 | 15 |
| P | mg | 11 | 17 |
| K | mg | 112 | 172 |
| Na | mg | 1 | 2 |
| Zn | mg | 0.10 | 0.15 |
| Βιταμίνη C | mg | 8.1 | 12.5 |
| Θειαμίνη | mg | 0.033 | 0.051 |
| Ριβοφλαβίνη | mg | 0.021 | 0.032 |
| Νιασίνη | mg | 0.178 | 0.274 |
| Βιταμίνη B-6 | mg | 0.045 | 0.069 |
| Φολικό οξύ, DFE | µg | 3 | 5 |
| Βιταμίνη B-12 | µg | 0.00 | 0.00 |
| Βιταμίνη A, RAE | µg | 28 | 43 |
| Βιταμίνη A, IU | IU | 569 | 876 |
| Βιταμίνη E (alpha-tocopherol) | mg | 0.05 | 0.08 |
| Βιταμίνη D (D2 + D3) | µg | 0.0 | 0.0 |
| Βιταμίνη D | IU | 0 | 0 |
| Βιταμίνη K (phylloquinone) | µg | 0.1 | 0.2 |
| Κορεσμένα | g | 0.016 | 0.025 |
| Μονοσακχαρίτες | g | 0.037 | 0.057 |
| Πολυσακχαρίτες | g | 0.050 | 0.077 |
| trans | g | 0.000 | 0.000 |
| Χοληστερόλη | mg | 0 | 0 |
| Καφείνη | mg | 0 | 0 |

Πηγή: USDA Food Composition Databases

## ****Περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών στο καρπούζι****

Το λυκοπένιο είναι μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων εκφυλιστικών νόσων (καρδιαγγειακά νοσήματα) και διάφορων μορφών καρκίνου (καρκίνος του προστάτη, καρκίνος του μαστού, καρκίνος του πνεύμονα), εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες. Μάλιστα, στο λυκοπένιο οφείλεται το κόκκινο χρώμα φρούτων (π.χ. φράουλα) και λαχανικών (π.χ. τομάτα). Έρευνες έχουν δείξει επίσης ότι το λυκοπένιο που περιέχεται στο καρπούζι είναι βιολογικά περισσότερο διαθέσιμο για τον οργανισμό μας σε σύγκριση με εκείνο που περιέχεται στη τομάτα! Οι σπόροι του καρπουζιού περιέχουν την ουσία cucurbocitrin η οποία βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και βελτιώνει τη  νεφρική λειτουργία.

## ****Καρπούζι και υγεία των νεφρών****

Το καλοκαιρινό αυτό φρούτο δεν αποτελεί μόνο έναν γευστικό και θρεπτικό καρπό, αλλά και εξαιρετικό φάρμακο. Ο χυμός του προκαλεί έντονη διούρηση, λόγω της κιτρουλίνης και της αργινίνης που περιέχει (ουσίες που συμμετέχουν στον κύκλο της ουρίας). Ανακουφίζει τους νεφρούς από παραπροϊόντα του μεταβολισμού.

## ****Πώς επιδρά πάνω στις διάφορες παθήσεις;****

Θεραπευτική επίδραση ασκεί το καρπούζι πάνω στις παθήσεις του ήπατος, όπως στις χρόνιες φλεγμονές (ηπατίτιδες), ενώ είναι αποτελεσματικό ως φρούτο σε κυστίτιδες, ουριρθρίτιδες, και γενικά σε όλες τις φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος, ενώ με το συνδυασμό των πολύτιμων στοιχείων του απομακρύνει τον κίνδυνο οστεοαρθρίτιδας και ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Επίσης, ωφελεί πολύ αυτούς που πάσχουν από ίκτερο. Παράξενο φαίνεται αλλά και αυτοί που πάσχουν από διάρροια, όταν καταναλώνουν καρπούζι θεραπεύονται από αυτήν, ενώ ιδιαίτερα ωφέλιμος είναι ο χυμός καρπουζιού στα βρέφη που έχουν διάρροια. Ακόμη, τρεις μερίδες καρπουζιού την ημέρα μπορούν να κρατήσουν το δέρμα σε άψογη κατάσταση.

## ****Έχω διαβήτη, να καταναλώνω καρπούζι;****

Το καρπούζι μπορεί να βοηθήσει και τους ασθενείς που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Έρευνες δείχνουν ότι μετά από ολιγοήμερη διατροφή μόνο με καρπούζι η δίψα, η πολυουρία και η φαγούρα εξαφανίζονται και η αναλογία σακχάρου στα ούρα γίνεται φυσιολογική. Επιπλέον, για τους καρδιοπαθείς, ειδικά σε αυτούς που πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια η κατανάλωση χυμού καρπουζιού, είναι ωφέλιμη. Προσοχή στην κατανάλωση καρπουζιού θα πρέπει να δείχνουν τα άτομα που πάσχουν από γλαύκωμα, διότι το καρπούζι αυξάνει την ενδοφθάλμια πίεση.

## ****Τι να κρατήσετε;****

Συμπερασματικά, η άποψη ότι το καρπούζι περιέχει μόνο νερό και ζάχαρη καταρρίπτεται από την ακτινογραφία των θρεπτικών στοιχείων που περιέχονται σε αυτό και από σύγχρονες επιστημονικές μελέτες, οι οποίες υποστηρίζουν ότι το καρπούζι αποτελεί εγγυημένο σνακ για απόκτηση ενέργειας, αποφυγή αφυδάτωσης και θωράκισης της ανθρώπινης υγείας.