

Parfumul și gustul inconfundabile conferă o savoare aparte pepenelui galben în zilele toride de vară. Cunoscut și cultivat de milenii în India și Orientul Mijlociu, europenii au început să se bucure de acest fruct încă din timpul Imperiului Roman.

Pepenele galben, un membru al familiei Cucurbitaceae, alături de dovleac, dovlecel sau castravete, se cultivă pentru fructul său, care se coace vara. Forma fructului variază între sferică și elipsoidală. Mărimea lui depinde de varietate și de condițiile de cultivare. Astfel, fructul poate fi de 400 g, dar și de 20 kg sau chiar mai mult. Varietățile cele mai folosite au greutate cuprinse între 0,5 kg și 5 kg.

Culoarea epidermei și a pulpei este variabilă în funcție de grupul din care face parte. Epiderma poate fi albă, aspră sau reticulată (prezintă un aspect de rețea). Pulpa fructului este aromată și de diferite culori: galben, verde, roz sau culori intermediare.

Pepenele galben este unul dintre cele mai gustoase fructe, fiind și o bogată sursă de vitamine și energie, un adevărat izvor de sănătate.

Dintre componentele pepenelui galben, cele mai importante sunt **vitaminele A, C, E, B3, B5, B6, B9, glucidele, lipidele, fibrele, magneziul și calciul.**

De asemenea, fructul este **sărac în calorii și conține fibre.**

Pentru a beneficia din plin de proprietățile sale nutritive este bine să-l consumăm în stare proaspătă. Din pepene galben se pot prepara deserturi, șerbet, sucuri sau chiar supe. Fructul mai poate fi folosit ca ingredient în salate de fructe, prăjituri și plăcinte. Pepenele galben poate fi savurat ca atare la micul dejun, alături de un iaurt.

Pepenele galben este un foarte bun **hidratant și revigorant**, conținutul de apă fiind de peste 95%. Astfel, ajută la hidratarea și detoxifierea eficientă a organismului, putând fi consumat în acest scop în cure de o zi sau de două zile pe săptămână, perioadă în care se consumă exclusiv pepene galben.

Potasiul care se regăsește în concentrații mari în pepenele galben **este un mineral esențial** pentru organism, necesar pentru aproape toate procesele fiziologice. Potasiul joacă un rol important în funcționarea corectă a mușchilor și a inimii. Este esențial și pentru funcționarea tractului gastrointestinal.

Vitamina B6 sau piridoxina se găsește în abundență în pepenele galben, din această cauză pepenele galben este deosebit de util pentru cei care au afecțiuni ale **sistemului nervos periferic**, dar și pentru sănătatea și buna **funcționare a sistemului nervos central**.

Pepenele galben reprezintă o sursă excelentă de **acid folic**, unul dintre micronutrienții de bază ai complexului de vitamine B, necesar pentru dezvoltarea celulară și menținerea sănătății celulelor corpului. Tot **acidul folic** împiedică instalarea anemiei și previne malformațiile congenitale.

Pepenele galben este o sursă importantă de **vitamina K**, la fel ca pepenele verde. De aceea, pepene galben este deosebit de util pentru cei care suferă de retenție hidrosalină și de afecțiuni cardiovasculare.

Pepenele galben este bogat în carotenoizi, pigmentii galbeni, portocalii sau roșii sintetizați de multe plante. Potrivit Institutului Linus Pauling, aportul crescut de carotenoizi din fructe precum pepenele galben **diminuează riscul de apariție a afecțiunilor cardiovasculare și a unor tipuri de cancer**. Flavonoizii conținuți de pepenele galben (betacaroten, luteina, zeaxantina și criptoxantina) au capacitatea de a proteja celulele și alte structuri fiziologice de radicalii liberi. Două tipuri de carotenoizi din pepenele galben, luteina și zeaxantina, sunt necesare pentru funcționarea corectă a vederii.

Potrivit unor studii ale cercetătorilor francezi, pulpa fructului de pepene galben conține principii active cu structură asemănătoare tirozinei, care pot modifica activ secreția glandei tiroidei. Mai exact, aceste substanțe influențează direct iodarea tirozinei, procesul care ajută la fabricarea hormonilor tiroidei în țesutul glandei, ajutând astfel la buna funcționare a glandei tiroide.

Pepenele galben furnizează totodată și o cantitate importantă de **vitamina C**, cu rol în creșterea și regenerarea țesuturilor corpului. Are de patru ori mai multă vitamina C decât ruda sa cu miez roșu, vitamină care menține sistemul imunitar puternic și ajută la formarea colagenului — proteina folosită de organism pentru formarea țesutului cutanat, a tendoanelor, ligamentelor și a vaselor de sânge.

Pepenele galben conține **fibre** în cantitate mai mare decât cel verde, fiind un bun stimulator și reglator digestiv. Pepenele galben poate fi oricând consumat în cadrul unei diete de slăbit, datorită conținutului foarte redus de calorii, dar și a senzației de sațietate pe care o provoacă rapid, datorită fibrelor.

Pepenele galben este una din cele mai importante **surse naturale de vitamina A**. Doar 100 de grame de pepene galben asigură 112% din doza zilnică recomandată de vitamina A, una dintre cele mai mari valori înregistrate de fructe. Consumul fructelor bogate în vitamina A s-a dovedit a fi eficient și în protecția organismului împotriva cancerului pulmonar și oral.

Aplicat extern, simplu sau în combinație cu alte ingrediente, pepenele galben poate ajuta la **menținerea tinereții pielii**

, fiind un ajutor în combaterea ridurilor, datorită nivelului ridicat de antioxidanți pe care îi conține. Se poate utiliza ca atare, sub formă de felii subțiri sau sub formă de suc, pentru a rehidrata și a înfrumuseța un ten uscat sau cu urme de oboseală. Este extrem de benefic în tratarea arsurilor solare.

Este indicat consumul de pepene galben în special de către copii și de femeile cu vârste cuprinse între 45 și 67 de ani.

Semințele de pepene galben, fierte în lapte, sunt recomandate împotriva pietrelor la vezica biliară.

Coaja pepenelui galben poate fi infestată cu bacteria Salmonella, motiv pentru care este bine să spălăm fructul sub un jet abundent de apă, înainte de a-l tăia. Dacă îl consumăm în stare proaspătă, este indicat să nu adăugăm zahăr sau alte ingrediente, pentru a ne bucura de o

LEACURI DIN GRĂDINĂ: Efectele uluitoare ale pepenelui galben asupra organismului uman

Written by Administrator

Wednesday, 13 August 2014 15:27 - Last Updated Wednesday, 13 August 2014 13:14

gustare sănătoasă.

AGERPRES