

Pepenele galben, bun pentru eliminarea toxinelor

Written by Administrator
Friday, 24 July 2015 01:47 -

Bun pentru potolirea setei, hipocaloric și foarte diuretic, pepenele galben ocupă un loc special în regimul alimentar al celor care țin la siluetă, scrie passionsante.be.

Acest fruct furnizează doar 48 kcl/100 g, iar culoarea sa galben-portocalie dovedește conținutul ridicat de provitamina A (betacaroten). Pepenele galben conține și vitamina C (25 mg/100 g), precum și fibre cu proprietăți laxative.

Alcătuît în proporție de 88% din apă și bogat în potasiu (300 mg/100 g), fructul are o pronunțată capacitate diuretică ce îl recomandă în lupta împotriva retenției de apă. În același timp favorizează eliminarea toxinelor și stimulează sistemul renal. Nivelul glucidelor variază între 6 și 14%, constând îndeosebi în zaharoză. AGERPRES