



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 24. 6. 2018 | tla

Zelenina bohatá na betakaroten? Vodní meloun není jen voda...

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelenina-bohata-na-betakaroten-Vodni-meloun-neni-jen-voda..._s10010x11041.html

V horkých dnech jsou díky vysokému obsahu vody ideálním osvěžením, zvlášť když jsou dobře vychlazené. Ať už máte raději vodní nebo cukrový, je vždy pro váš organismus přínosem. Přesto v melunech jisté rozdíly jsou.



Melouny, které mají červenou a oranžovou dužninu, jsou bohaté na betakaroten, který patří mezi důležité antioxidanty. V těle se z něj vytváří vitamín A. Prospívá zraku, zpomaluje degenerativních procesy spojené se stárnutím a příznivě působí na pleť.

I pro diabetiky



„Hojně jsou doporučované i při diabetu, jelikož vysoká hladina krevního cukru poškozuje cévy a právě antioxidačně působící látky je ochraňují,“ doporučuje melounové hody diabetoložka Karolína Hlavatá i lidem s

cukrovkou. Na druhou stranu upozorňuje, že nic se ale nemá přehánět. A tak by si diabetici měli dát melounu 100 až 200 gramů.

- Meloun vodní obsahuje ve 100 gramech 6 až 8,5 gramu sacharidů, meloun žlutý 9 gramů sacharidů. Celkové množství sacharidů za den u diabetika by se mělo pohybovat mezi 175 až 225 gramů, jejich přesné množství by měl určit lékař.

Jde o zeleninu

Přestože jsou melouny sladké, patří mezi zeleninu. „**A vodní melouny mezi zeleninu velmi dobře stravitelnou. Díky tomu, že je v nich vyšší podíl vody, a to kolem 90 procent, mají nižší energetický obsah, a tak jsou vhodnější pro ty, kteří bojují s nadváhou,**“ říká dietoložka. Samozřejmě to neznamena, že ho můžeme při dietním programu sníst kila. Ale kousek jako příjemná sladká mlaska je ideální.

Přikousněte sýr či šunku

Z hlediska vitamínů je vodní meloun spíše podprůměrným zdrojem. „**Je močopudný a přispívá k celkovému příjmu tekutin. Jelikož je to zejména voda a cukr, příliš nezasytí. Proto je lepší dávat si ho s bílkovinou, ideálně se šunkou nebo kouskem sýra,**“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Jaké jsou druhy?

- **Meloun vodní:** Má jasně červenou nebo i žlutou křehkou dužninu. Obsahuje **kyselinu listovou, vápník a železo, vitamíny A, B a C.**

- **Žlutý cukrový meloun:** Slupka je žlutá, hladká, jemně zbrázděná rýhami. Dužina je bledě zelená až žlutá. Obsahuje vysoký podíl vitamínu **A, dále pak vitamíny B1, B2, PP či P, vitamín C** či některé minerální látky. Má jemné medové aroma. Výborně chutná s parmskou šunkou nebo s jogurtem.
- **Galia meloun:** Říká se mu také ananasový nebo bradavčitý. Má kulovitý tvar, kůra je nazelenalá s výraznou vystupující síťovitou kresbou. Konzistence dužiny je podobná mangu, barvu má při správné zralosti meruňkovou a aroma připomíná ananas. **Obsahuje vápník, fosfor a vitamíny A a C.**
- **Piel de sapo**_ Je nazývaný též ropucha či želví kůže. Má oválný tvar, žluto zelenou slupku se zelenými pruhy nebo skvrnami. Dužina je světlá, bílo žlutá. Má aromatickou lahodnou chuť.

Kolik je v nich energie?

Meloun	Energie ve 100 g	Sacharidy	Voda
Vodní	117,9 kJ	6 g	93 g
Žlutý	150 kJ	9 g	91 g
Galia	226 kJ	12,4 g	90 g
Piel de sapo	183 kJ	11,4 g	90 g

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz