

El meló

El meló és una de les fruites d'estiu per excel·lència. Degut al seu gust dolç, és comú pensar que aquesta fruita ens aporta molt sucre, però res més lluny de la realitat. L'aigua és el component principal del meló (un 80%). El seu contingut en sucre és similar al d'altres fruites i destaca per ser una font alimentària de beta-carotens, vitamina C, potassi, magnesi i calci (tot i que aquest últim no s'absorbeix prou bé).

- Perquè és saludable menjar meló?

- Ens hidrata. A l'estiu perdem més líquid a través del suor, i la ingesta de fruites com el meló pot ajudar-nos a mantenir-nos ben hidratats.
- Ens protegeix enfront algunes malalties. Els beta-carotens i la vitamina C que conté tenen funcions sobre el sistema immunològic i sobre els òrgans. En aquest sentit, s'ha vist que aquests dos compostos ajuden a prevenir les malalties cardiovasculars, alguns tipus de càncer i les malalties degeneratives.
- Protegeix el nostre cor. Gràcies al seu contingut d'aigua i potassi té un efecte diürètic que millora la tensió arterial i la circulació.

- Moltes maneres de menjar el meló:

No et quedis només amb el tall de meló de postres o el meló amb pernil com a úniques opcions. Pots incloure'l en multitud de plats:

- ✓ Afegeix-los a les amanides
- ✓ Fes un pica pica amb pinxos de meló i llagostins.
- ✓ Carpaccios de meló amb formatge o carn.
- ✓ Cremes fredes
- ✓ Smoothies i batuts
- ✓ Afegeix-lo a l'aigua i fes refrescs o granissats de meló

