

MELANCIA

Composta por 92 % de água e 8% de açúcar, esta fruta nativa do sul da África faz grande sucesso no mundo todo. É uma fruta altamente refrescante, ideal para ser consumida em épocas de muito calor. Rica em propriedades hidratantes, vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro. Contém grande quantidade de fibras, ideal para quem quer perder uns quilinhos. 100 gramas de melancia fornecem apenas 31 calorias.



Curiosidades

A maior melancia conhecida pesava mais de 90 kg. A época em que há maior oferta, melhor preço e em que a fruta está mais doce é entre outubro e janeiro. A melancia possui propriedades medicinais: Para curar erisipela, deve-se

aplicar uma pasta feita com polpa e casca de melancia triturada sobre a pele 3 x ao dia. O suco da fruta ajuda a combater a febre e hidratar o corpo. A infusão, feita a partir das sementes trituradas, ajudam a curar infecções nas vias urinárias. Os principais compostos antioxidantes da melancia são os carotenóides licopeno, beta caroteno, luteína e zeaxantina. Essas substâncias podem ter ação preventiva em alguns tipos de câncer, como o de mama e o de próstata, e diminuem o risco de doenças oculares como degeneração macular e catarata. É recomendada para quem tem hipertensão, reumatismo ou gota. O suco de melancia provoca eliminação de ácido úrico, além de limpar o estômago e o intestino. Também é eficaz no tratamento da acidez estomacal, obesidade, bronquites crônicas.

