

Καρπούζι:



Το καρπούζι είναι ένα φρούτο το οποίο προέρχεται από τη νότια Αφρική. Οι ποικιλίες που καταναλώνονται σήμερα μπορούν να φτάσουν σε βάρος αρκετά κιλά. Το καρπούζι εμφανίζεται σε ιερογλυφικά της Αρχαίας Αιγύπτου. Τον 10ο αιώνα μ.Χ. καλλιεργείται στην Κίνα και τον 13ο αιώνα εμφανίζεται στην Ευρώπη. Η ελληνική λέξη για τον καρπό είναι «υδροπέπων».

Ένα καρπούζι περιέχει ζάχαρη σε ποσοστό γύρω στο 6% και νερό κατά 91% ανά βάρος. Όπως και πολλά άλλα φρούτα, περιέχει βιταμίνη C. Τα καρπούζια περιέχουν μεγάλο ποσοστό κιτρουλίνης και έπειτα από την κατανάλωση αρκετών χιλιογράμμων, υψηλή συγκέντρωση μετριέται στο πλάσμα του αίματος. Αυτή μπορεί εσφαλμένα να αποδοθεί σε κιτρολιναιμία ή σε άλλες διαταραχές του κύκλου της ουρίας. Είναι ελαφρώς διουρητικό και περιέχει καροτινοειδή σε μεγάλες ποσότητες. Το καρπούζι με κόκκινη σάρκα είναι σημαντική πηγή σε λυκοπένιο. Τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση καρπουζιού μπορεί να έχει αποτελέσματα εναντίον της υπέρτασης.