



**Magdalena Biegańska**, 2022-08-26 08:07

## Dlaczego arbuż jest taki zdrowy?



**Dla większości jedyną zaletą arbuża jest słodki i orzeźwiający smak. Ale ten owoc ma ich znacznie więcej. To prawdziwy arsenał minerałów, witamin i błonnika. Idealnie gasi głód i pragnienie, praktycznie każdy może włączyć go do swojej diety.**

Angielska nazwa arbuża „watermelon”, czyli wodny melon najlepiej go charakteryzuje. W 91% składa się z wody i zawiera bardzo mało kalorii: 38 na 100gr. Jest jednym z dziesięciu owoców na świecie o najniższej kaloryczności, idealnie nawadniającym organizm. Dzięki temu można go konsumować w dużych ilościach, choć należy brać pod uwagę fakt, że zawiera cukier. Z tego powodu przez lata uznawano zresztą, że arbuż ma wysoki indeks glikemiczny. Jednak w ostatnim czasie badania naukowe pokazały, że ładunek glikemiczny jest niski, więc nie dochodzi do szybkiego i wysokiego popoślukowego wzrostu stężenia glukozy we krwi. Dietetycy zalecają, by jeść arbuża jako osobną przekąskę lub dodatek do sałatek czy koktajli, nawet trzy razy w ciągu dnia, zwłaszcza gdy panuje upał. W ten sposób można dostarczyć do organizmu około 30 % dziennego zapotrzebowania na wodę. Jedzenie arbuża zaleca się osobom odwodnionym lub gorączkującym. Cennym składnikiem arbuża jest błonnik, który ma właściwości sycące. Ogranicza łaknienie i szybko zaspokaja głód, co dobrze sprawdza się w trakcie **diet odchudzających**.

Dzięki swoim składnikom odżywczym, a zwłaszcza witaminom: C i A arbuż chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, a tym samym zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Dowiedziono, że przyczynia się do **obniżenia ciśnienia krwi**, zwłaszcza u osób otyłych. Bardzo cennym składnikiem arbuża jest **likopen**, który spowalnia procesy zapalne w organizmie i neutralizuje wolne rodniki, zapobiega odkładaniu się cholesterolu w żyłach. Ma także działanie antynowotworowe, które wzmocnione jest przez połączenie z obecną w arbużie choliną. Warto podkreślić, że dieta zawierająca odpowiednią jej ilość pozytywnie wpływa na pamięć i zmniejsza ryzyko demencji. Arbuż poprawia także kondycję skóry. Zawarte w nim witaminy z

grupy B, magnez oraz cynk stanowią idealną kompozycję opóźniającą procesy starzenia.

Ze względu na dużą zawartość wody, potasu ( w 100gr 112 mg) a jednocześnie niski poziom sodu arbuz jest owocem bezpiecznie moczopędnym. Pozwala to na szybką eliminację toksyn. Ale co najważniejsze również uruchamia proces usuwania nadmiaru wody w przypadku jest ona w organizmie zatrzymywana, przez co wspomaga walkę z nadciśnieniem i z cellulitem. Duża ilość potasu hamuje również procesy miażdżycowe. Na elastyczność naczyń krwionośnych pozytywnie wpływa obecny w miąższu i pestkach magnez. Arbuz jest doskonałym źródłem witaminy C, która wspomaga produkcję kolagenu i elastyny oraz beta karotenu, który w organizmie jest przekształcany w witaminę A. Jest to jeden z najsilniejszych antyoksydantów, który m.in. chroni skórę przed działaniem czynników zewnętrznych, w tym promieniowaniem UV. Jest także ważna w zapobieganiu kurzej ślepoty, czyli widzeniu o zmierzchu oraz zwyrodnieniu plamki żółtej. Ponadto nasiona arbuza są bogate w białko, magnez witaminę B oraz korzystne dla zdrowia tłuszcze. Wśród pierwiastków śladowych w arбуzie obecne są: glin, bor, wanad, jod, kobalt, lit, mangan, miedź, selen, fluor, chrom i cynk.

Miąższ arбуza zawiera cenny związek **cytrulinę**, która w organizmie przemienia się z L-argininą, powodującą rozluźnienie naczyń krwionośnych. Dlatego spożywanie arбуza szczególnie zaleca się sportowcom, zwłaszcza przed treningiem. Pozwala to na zwiększenie objętości mięśni podczas treningu. Efekt ten nazywany jest pompą mięśniową. Pomaga on utrzymać stabilne tętno oraz zmniejszyć ból spowodowany intensywnym uprawianiem sportu. Cytrulina nie tylko zwiększa wydajność mięśni podczas wysiłku, ale również poprawia ich wytrzymałość i pomaga w regeneracji.

Nie tylko miąższ arбуza nadaje się do jedzenia. Równie cennym źródłem witamin i minerałów są jego pestki. Najczęściej po osuszeniu praży się je na patelni lub w piekarniku. W czterech gramach tak przygotowanych nasion jest ok. 21 mg magnezu, zawierają one także żelazo, cynk i kwas foliowy, który reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek. Nasiona zawierają jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Działają przeciwzapalnie, chronią wątrobę przed toksynami i obniżają poziom cukru we krwi. Dowiedzono, że wspomagają leczenie choroby wrzodowej żołądka, infekcji grzybiczych i bakteryjnych oraz chorób skóry. Pomagają pozbyć się zaparć. Są niestety znacznie bardziej kaloryczne niż miąższ.

Na świecie jest ponad tysiąc gatunków arбуzów. Pierwotnie pochodzi on z Afryki, choć dziś uprawiany jest niemal na całym świecie. Niektóre arбуzy mają miąższ żółty lub jasnoróżowy. W naukowej klasyfikacji z botanicznego punktu widzenia **arbuz jest jagodą wieloziarnistą**, posiadającą soczystą owocnię i mnóstwo nasion nieregularnie rozsianych w miąższu. W niektórych kuchniach na świecie zjada się nawet skórę, najczęściej grillowaną po uprzednim zamarynowaniu. Okazuje się, że zawiera ona tak samo dużo składników odżywczych jak miąższ.