



VS



16	95,3	0,2	8
CALORIE	g DI ACQUA	g DI FIBRA	mg DI VITAMINA C

Il cocomero è tra i frutti più ricchi d'acqua e di licopene, un micronutriente che vanta proprietà benefiche nei confronti del sistema cardiovascolare. Idratante e ricco di vitamine antiossidanti ed antinfiammatorie, è un alimento poco calorico, ma a causa della sua acquosità, poco digeribile



INVECCHIAMENTO



STITICHEZZA



ANEMIA



RITENZIONE IDRICA

100 G



33	90,1	0,7	32
CALORIE	g DI ACQUA	g DI FIBRA	mg DI VITAMINA C

Il melone è ricchissimo di acqua e di betacarotene, oltre che di potassio, sodio e vitamine del gruppo B. Diuretico e leggermente lassativo è un alimento antiossidante ed antinfiammatorio, nonché particolarmente indicato anche a chi è anemico, visto il suo contenuto di ferro

RACCOMANDATI



UTILI CONTRO



RADICALI LIBERI



DISIDRATAZIONE



CRAMPI



RITENZIONE IDRICA

ALIMENTI A CONFRONTO

COCOMERO E MELONE, SUCCOSI SIMBOLI DELL'ESTATE

Che estate sarebbe senza una scorpacciata di anguria ghiacciata e cene leggere risolte con prosciutto e melone? Oltre ad essere deliziosi, fanno anche bene: scopriamo le proprietà nutrizionali di questi due frutti

Dolci, freschi, colorati e dissetanti: cocomero e melone sono tra i frutti più amati dell'estate. Oltre ad essere apprezzati per il loro sapore e ad avere una forma simile, sono alimenti molto salutari, che forniscono al nostro organismo i nutrienti più adatti per affrontare la bella stagione.

Anguria o cocomero?

Poco importa come chiamate questo frutto dalla polpa morbida e succosa, color rosso fuoco e con la buccia dura e scura: l'importante è non rinunciare alla sua delizia tutta naturale.

Dissetante e diuretica, grazie all'elevato contenuto d'acqua (95 grammi circa su una porzione da 100 grammi), l'anguria ha anche un discreto contenuto di fibre,

che ne aumentano il potere saziante.

Mangiare una fetta di cocomero vuol dire fare il pieno di antiossidanti, poiché si tratta di un frutto ricco di vitamina C, licopene (la sostanza responsabile del colore rosso, contenuta anche nei pomodori) e betacarotene, tutti micronutrienti che combattono i radicali liberi. Inoltre, se anche d'estate non rinunciate alla sana attività fisica, reintegrate i sali minerali persi con il sudore con questo frutto ricco di potassio e povero di sodio, caratteristica che rende l'anguria particolarmente amica anche dell'apparato cardiocircolatorio.

Il melone, un concentrato di potassio e betacarotene

La saggezza popolare insegna che gli alimenti arancioni sono particolarmente amici della pelle e della tintarella



e il melone conferma, dati scientifici alla mano, questa teoria. Si tratta, infatti, di un alimento ricchissimo di betacarotene, il precursore della vitamina A, un micronutriente che protegge la pelle, oltre alla vista, le ossa e il sistema immunitario.

Come l'anguria, anche il melone è ricco di potassio, ma povero di sodio, così da essere un alimento adatto a controllare la pressione sanguigna. Inoltre, grazie alla vitamina C risulta essere un ottimo antiossidante e la discreta presenza di acqua, lo rende un alimento dissetante.

Il parere dell'esperta

La dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista che esercita la libera professione a Milano e che collabora con l'ospedale Humanitas, conferma le virtù del melone: «si tratta di un frutto che contiene tutte le vitamine necessarie alla pelle per prepararsi all'esposizione solare, per questo è particolarmente adatto d'estate». L'esperta prosegue, spiegando in quali casi, invece, potrebbe essere particolarmente utile una fetta di cocomero: «Si tratta di un alimento che drena e sazia grazie alle fibre, ma povero di calorie. Potrebbe essere consigliato quando si avverte un languore fuori pasto, soprattutto se si tratta di fame nervosa».

CAPRESE CON MELONE, LA RICETTA DELLA NUTRIZIONISTA

«La vitamina A, derivata dal betacarotene contenuto nel melone stimola la produzione di melanina, che favorisce l'abbronzatura» spiega la dottoressa Macorsini, proponendo una sua versione di caprese.

🍴 «Ricavate da un melone delle palline con l'aiuto di uno scavino e mescolate con 300 grammi di pomodorini e 200 grammi di ciliegine di mozzarella scolate ed asciugate con carta da cucina. Decorate con 100 grammi di prosciutto crudo dolce a fettine, un cucchiaino di pistacchi tritati, menta, origano ed erba cipollina. Terminate con del pepe nero appena macinato e servite subito».



GAZPACHO DI ANGURIA

Il gazpacho è una zuppa fredda spagnola a base di pomodori, che in una variante moderna prevede il cocomero tra gli ingredienti.

🍴 Per prepararlo, frullate 450 g di anguria a cubetti, 300 g di pomodori, 100 g di peperone rosso e una cipolla bianca. Passate la purea al setaccio e condite il gazpacho con un cucchiaino di aceto di vino rosso, due cucchiaini di olio, 60 g di farina di mandorle e regolate di sale e di pepe. Fate riposare per un'ora in frigo prima di servire con mandorle tostate e caprino fresco.

