Dzień Arbuza – 3 sierpnia

3 sierpnia obchodzimy Dzień Arbuza – święto jednego z najbardziej lubianych owoców lata. Arbuz nie tylko doskonale orzeźwia podczas upalnych dni, ale także dostarcza organizmowi cennych składników odżywczych. Arbuz daje nam nie tylko ukojenie podczas letnich upałów, ale przede wszystkim zastrzyk
cennych witamin i składników mineralnych. Zawiera on związki wykazujące właściwości zmniejszające ryzyko nowotworów, chorób układu krążenia i wielu innych przewlekłych chorób niezakaźnych. Arbuz jest dobry dla tkanki skórnej i włosów. Dzięki zawartym związkom wpływa także na lepsze trawienie.

Wartość odżywcza arbuza
Według „Tabel i składu wartości odżywczej żywności" opracowanych w Instytucie Żywności i Żywienia, 100 g arbuza zawiera tylko 36 kcal.
Arbuz zawiera wiele witamin, a wśród nich znajdują się:
• witamina C – 10 mg/100 g
• witamina B1 – 0,08 mg/100 g
• witamina B6 – 0,14 mg/100 g
• kwas pantotenowy (witamina B5) – 0,22 mg/100 g
Arbuz jest także bogaty w karotenoidy, włączając beta-karoten i likopen.
Właściwości zdrowotne arbuza:
• Jest bardzo dobrym źródłem wody, co wspomaga nawodnienie organizmu, arbuz składa się z wody w 92%
• Zawarty w arbuzie likopen wykazuje działanie zmniejszające ryzyko powstawania nowotworów oraz przedwczesnego starzenia się plamki żółtej
• W arbuzie można znaleźć również cytruline, która zwiększa stężenie tlenku azotu w naczyniach krwionośnych, przyczyniając się do ich rozszerzenia a co za tym idzie obniżenia ciśnienia krwi
• Spożywanie tego owocu przyczynia się do utrzymania prawidłowego wyglądu skóry i włosów dzięki zawartości karotenoidów i witaminy C
Co smacznego można przygotować z arbuza?

• Najlepiej spożywać go w naturalnej postaci np. pokrojonego w plasterki, należy jednak pamiętać o wyodrębnieniu pestek ponieważ nie dla każdego będą one korzystne
• Arbuza można wykorzystać do sporządzenia letnich sałatek owocowych np. z dodatkiem jabłka, melona czy mięty
• Możemy również wycisnąć sok z arbuza aby uzyskać orzeźwiający napój bądź możemy go wykorzystać do przygotowania zupy owocowej.

Bibliografia:

https://gemini.pl/poradnik/zdrowe-odzywianie/dlaczego-warto-jesc-arbuzy/?srsltid=AfmBOopa1ZNGkoQ4EVUtUqFyv7_nNLF3yaKETq3GHkP_tf7bw25NAOey
https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/arbuz-slodki-krewny-dyni/