

Co powinnaś wiedzieć zanim sięgniesz po melona?

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Co powinnaś wiedzieć zanim sięgniesz po melona?

Kilka ciekawostek i propozycji: z czym łączyć ten pyszny owoc i jak wybrać najlepszy okaz!



Chociaż melon znany jest od czasów starożytnych, a w Polsce - przynajmniej od XIX wieku, to dzisiaj - w naszym kraju - owoc ten nie robi zawrotnej kariery. Trudno w sumie napisać dlaczego - z dostępnością melona nie ma problemów, kupić go można w hipermarketach, a czasem też w przydomowych warzywniakach, cena - jak cena, mogłaby być niższa, ale nie jest też bardzo wysoka. Może kwestia tkwi w świadomości, może cały czas melon uchodzi za owoc egzotyczny, nie na co dzień a od święta?

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

[Zobacz także: Wszystko, co powinnaś wiedzieć o owocach kaki](#)

1. Dlaczego warto jeść melony?

Okazuje się, że warto zawrzeć z melonem dłuższą znajomość. Powodów jest kilka. Melony są bogate w takie składniki odżywcze jak witamina A i C a także składniki mineralne - potas i beta-karoten (coś

dla tych, którym przejadły się marchewki!).

Po melony powinny w pierwszej kolejności sięgać osoby, które mają problemy z nadciśnieniem, zmagają się z miażdżycą, boją się nowotworów, żyją w stresie, zdarzają im się niespokojne noce czy po prostu - chcą schudnąć (melon w 90 proc. składa się z wody!).

[Zobacz także: Właściwości owoców goji - wszystko, co powinnaś wiedzieć](#)

2. Jak wybrać najlepszy okaz?

Rodzajów melonów jest dość sporo, w Polsce mamy mniejszy wybór, który sprowadza się w najlepszym przypadku do 4 odmian: siatkowej (melon Galia), Kantalupe, miodowej i ananasowej. Jeśli będziecie wybierać owoc - dokładnie mu się przyjrzyjcie, nie powinien mieć więdniętej skórki ani miękkich "miejsz" a w dodatku najlepiej żeby wyglądał na lżejszego niż jest w rzeczywistości.

[Zobacz także: Dlaczego zawsze jesz więcej niż twoje koleżanki?](#)

3. Jak jeść melona?

Melony poleca się jeść na surowo, oczywiście po obraniu. Wystarczy podzielić melona na połówki lub ćwiartki i odkroić skórkę oraz pozbyć się pestek, których nieraz może być w melonie tak dużo jak w dyni!

Z melonów możecie też przygotować pyszne koktajle, napoje czy desery. Melon też dobrze będzie wyglądał i smakował w sałatce (niekoniecznie owocowej!).

10 prostych i przydatnych w kuchni trików

1/11 [>](#)





Źródło: MilionKobiet.pl
Foto: Thinkstock

**Milion
Kobiet.pl**