

Melone Cantalupo

[Torna all'elenco](#)

A volte ci dimentichiamo quanto sia importante il melone come fonte di vitamina A (sotto forma di carotenoidi). La polpa del melone è spesso di colore arancio pastello rispetto al colore più vivace di altre per esempio delle arance. I ricercatori hanno recentemente misurato il contenuto dei carotenoidi trovati in sei diversi ibridi di melone cantalupo coltivati in California e hanno scoperto che il loro contenuto di beta-carotene può raggiungere livelli molto alti fino a 3.138 microgrammi (per 100 grammi di peso fresco). Questo è di circa 30 volte superiore al contenuto di beta-carotene derivante dalle arance fresche. Anche se, questa ricchezza di nutrienti contenuti nel melone cantalupo non lo pone ancora ai livelli della fascia del beta-carotene fornito dalle carote fresche (circa 8.300 microgrammi), è ancora un aspetto di come questo frutto goloso sia fin troppo spesso trascurato.

Profilo Nutrizionale

Il melone contiene una grande varietà di fitonutrienti antiossidanti e antiinfiammatori, inclusi i carotenoidi alfa-carotene, beta-carotene, luteina, beta-criptoxantina e zeaxantina; la luteolina flavonoidi; gli acidi organici ferulico e acido caffeico; e due cucurbitacins-cucurbitacin B e cucurbitacin E. Cantalupo è un'ottima fonte di vitamina A (sotto forma di carotenoidi) e la vitamina C. È anche una buona fonte di potassio e una buona fonte di fibra alimentare, vitamina B1, vitamina B3 (niacina), vitamina B6, folati, magnesio, rame, e la vitamina K.

Il melone offre una vasta gamma di antiossidanti che aiutano a prevenire lo stress ossidativo e una vasta gamma di fitonutrienti anti-infiammatori che aiutano a prevenire l'infiammazione eccessiva tanto dannosa per la salute. Tuttavia, soprattutto nella ricerca animale ci sono studi promettenti relativi al diabete. I ricercatori hanno dimostrato che l'assunzione dei fitonutrienti del melone possono regolare la produzione dell'insulina e il metabolismo degli zuccheri nel sangue. Inoltre, l'assunzione di estratti di melone, ha positivamente sorpreso nel ridurre lo stress ossidativo nei reni di animali sofferenti di diabete, e per migliorare la resistenza all'insulina negli animali diabetici.

Arrivati a casa, mettere il melone maturo subito in frigorifero, idealmente in un scomparto apposito dove c'è un'umidità leggermente più alta. Tre o quattro giorni circa è il tempo massimo di conservazione.

Se si decide di acquistare un melone acerbo, è bene lasciarlo a temperatura ambiente (non refrigerato) per un paio di giorni.

Indipendentemente dal fatto che un melone sia maturo o acerbo, non dovrebbe mai essere lavato fino al momento dell'uso e del taglio. Non importa quanto bene si asciughi il melone dopo il lavaggio, la superficie del melone assorbirà umidità durante il lavaggio. Questa umidità aggiunta, aumenterà la probabilità di formazione di muffe e diminuirà la durata del melone.

SUGGERIMENTI PER EVITARE CONTAMINAZIONI BATTERICHE. [Clicca qui](#)

UTILIZZO RAPIDO:

- Aggiungete un po' d'acqua frizzante al succo fresco di melone frullato per un drink delizioso e rinfrescante nei mesi caldi dell'anno.
- In un frullatore, ridurre in purea il melone insieme a pesche morbide e pelate per fare una deliziosa zuppa fredda. Aggiungere il succo di limone e miele a piacere.

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

- Fette di melone ricoperte di yogurt e menta tritata.

REAZIONI ALLERGICHE:

Il melone cantalupo non è un alimento con contenuti allergenici, non è noto per contenere quantità misurabili di ossalati o purine.