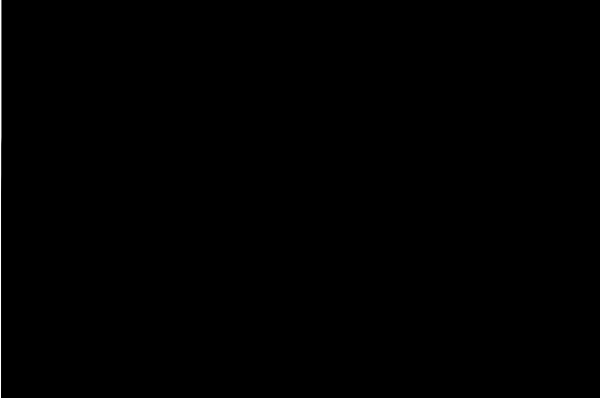


# KARPUZUN 6 ÖNEMLİ FAYDASI



5thi - Karpuzun sağlığa faydaları saymakla bitmiyor. Bir porsiyonu 50-60 kalori olan karpuz yazın hem serinlik veriyor hem de tatlı ihtiyacını karşılıyor. Ancak karpuzun alınması gereken miktarı kişinin cinsiyetine, hareketine, sağlık

durumuna, boy ve kilosuna göre değişmeli. Liv Hospital Diyet ve Beslenme Uzmanı Serap Güzel karpuz tüketirken dikkat edilmesi gerekenleri ve karpuzun faydalarını anlattı.

## Miktar kişiye göre değişir

1 porsiyonu 200 gram olan karpuzun 50-60 kaloridir. Yazın hem hafif hem de sağlıklı bir yemek için karpuz gün içinde öğünlere eklenebilir. Ama karpuz da her meyve gibi fruktoz (meyve şekeri) içerir ve kalorisi vardır. Kişinin tüketeceği karpuz miktarı alması gereken kaloriye göre değişir. Alınması gereken kalori de kişinin cinsiyetine, hareketine, sağlık durumuna, boy ve kilosuna göre değişir. Günde ortalama 2-3 porsiyon karpuz tüketilebilir ama bu miktar kişiye göre değişir.

## Şeker hastaları ölçülü tüketmeli

Karpuzu herkes tüketebilir. Karpuzun sıvı içeriği yüksek olduğu için sıvı kısıtlaması olan böbrek hastalarının dikkat ederek tüketmeleri gerekebilir. Şeker hastaları karpuz tüketebilir ama porsiyona dikkat etmelidir. Çünkü meyve şekeri kan şekerini yükseltir ve miktarı fazla olursa kan şekerinde istenmeyen yükselmelere neden olur. Diyabetli kişiler karpuz tüketecekleri zaman porsiyona dikkat etmeli 1 öğünde 1 porsiyondan fazla tüketmemelidir.

## Faydaları saymakla bitmiyor

- Günlük meyve ihtiyaını karşılar.
- Lif içerdiği için bağırsakları çalıştırır.
- Su içerdiği için günlük tüketmemiz gereken sıvı ihtiyaını karşılar.
- Kırmızı meyvelerde antosiyanin ve likopen yüksektir ve bunlar kalp hastalıkları, kalp krizi ve bazı kanser türlerine (zellikle prostat) karşı koruyucudur.
- C vitamini ve folik asit yüksektir. C vitamini hastalıklara karşı koruyucu en iyi antioksidan vitaminlerden biridir.
- Kırmızı meyveler inflamasyonu azaltır ve antioksidan özelliklere sahip bazı flavonoidler içerir. Karpuzun bu nedenle hastalıklara karşı koruyucu ve bağışıklığı güçlendirici etkisi vardır.