



Bis zu 20 Kilo kann eine Wassermelone wiegen – und ist doch ein Geheimitipp für alle, die schlank bleiben wollen. Das Geheimnis ist der mit rund 95 Prozent hohe Wassergehalt, der die Wassermelone zu einer super gesunden und kalorienarmen Nascherei macht.

Fact: Wassermelonen...

...senkt den Blutdruck:

Sowohl in der Schale als auch im Fruchtfleisch steckt die Aminosäure Citrullin, die im Körper in Arginin umgewandelt wird. Diese Aminosäure wiederum sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße weiten und das Blut leichter zirkulieren kann – so wird einem hohen Blutdruck auf effektive und köstliche Weise entgegengewirkt.

...ist zucker- und fettarm:

Der hohe Wassergehalt von Wassermelonen macht sie zur perfekten Schlankfrucht, an der sich Figurbewusste ohne Reue und mit Genuss satt essen können. Und obwohl sie angenehm süß schmeckt, ist Wassermelone auch zuckerarm.

...enthält reichlich Kalium:

Kalium wird vor allem für die Energieproduktion benötigt. Es regelt außerdem das Gleichgewicht von Säuren und Basen und ist an der Regulation des Wasser-Elektrolyt-Haushalts beteiligt. Außerdem wird Kalium für die Funktionen von Muskelreizen, Muskelkontraktionen, Enzymen und Nieren benötigt.

...stärkt das Immunsystem:

Das ansonsten vor allem in Tomaten und Tomatenprodukten vorkommende Lycopin ist auch in Wassermelonen vorhanden. Das starke Antioxidans stärkt unser Immunsystem und schützt unsere Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen.

...ist gut für die Augen:

Nennenswerte Mengen von Vitamin C bietet die Wassermelone nicht, dafür steckt im Fruchtfleisch aber immerhin eine relativ große Portion an Vitamin A, das für eine schöne Haut und für gutes Sehen sorgt.