

## Despre consumul de pepene verde

Este vara si unul dintre cele mai populare fructe in acest anotimp este pepenele.

Pepenele verde are un aport caloric redus si este alcatuit in principal din apa (91%) si carbohidrati (7,5%). Consumul de pepene verde aduce un aport important de vitamina C (la un aport de 100 g, 9% din necesarul unui barbat adult si 11% din necesarul unei femei adulte), carotenoizi - licopen (un carotenoid cu un important rol antioxidant) si beta-carotenul (provitamina A, care poate fi transformat in vitamina A), aminoacidul citrulina, cu rol in sinteza aminoacidului esential arginina si a oxidului nitric. De asemenea, consumul de pepene se insoteste de cresterea consumului de vitamina B1 (la un aport de 100 g, 2,8% din necesarul unei persoane adulte), vitamina B6 (la un aport de 100 g, 3,5% din necesarul unei persoane adulte), potasiu (la un aport de 100 g, 3,3% din necesarul unui barbat adult si 4,3% din necesarul unei femei adulte), cupru (la un aport de 100 g, 4,6% din necesarul unei persoane adulte), magneziu (la un aport de 100 g, 2,4% din necesarul unui barbat adult si 3,1% din necesarul unei femei adulte).

*100 g de pepene verde contin:*

- Calorii: 30 kcal
- Carbohidrati: 7,6 g
- Zaharuri: 6,2 g (dintre care fructoza 3,36 g, glucoza 1,58 g si sucroza 1,21 g)
- Fibre: 0,4 g
- Vitamina C: 8,1 mg
- Potasiu: 112 mg
- Cupru: 42 mcg
- Vitamina B1: 0,033 mg
- Vitamina B6: 0,045 mg
- Licopen: 4,5 mg
- Beta caroten: 0,3 mg
- Vitamina A: 28 microg

**Pot pacientii cu diabet zaharat sa manance pepene verde?**

***La intrebarea daca pacientii cu diabet zaharat pot sa manance pepene verde raspunsul este da, dar atentie la portie. Se recomanda o portie de 100 g – 150 g.***

Atunci cand luam in discutie consumul de pepene verde de catre pacientii cu diabet zaharat, trebuie sa avem in vedere indicele glicemic si incarcatura glicemica. Alimentele cu un indice glicemic ridicat sunt digerate si absorbite repede conducand la fluctuatii importante ale glicemiei. O evaluare mai precisa a impactului alimentelor asupra organismului poate fi realizata prin intermediul incarcaturii glicemice. Incarcatura glicemica a alimentelor se calculeaza inmultind numarul de grame de carbohidrati dintr-o portie cu indicele glicemic al alimentului si rezultatul se imparte la 100. O incarcatura glicemica mica se considera la o valoare < 10.

Pepenele verde are un indice glicemic mare (80), dar incarcatura glicemica mica, deoarece cantitatea de carbohidrati corespunzatoare unei portii este mica. La o portie de 100 g – incarcatura glicemica este 6, iar in cazul unei portii de 150 g – incarcatura glicemica este 9,1.

#### ***Beneficiile consumului de pepene verde:***

- 1) Are un rol important in hidratare;
- 2) Este folosit in dietele hipocalorice;
- 3) Reduce inflamatia;
- 4) Previne aparita anumitor tipuri de cancer, de exemplu cancer de prostata, a bolilor cradiovasculare si a bolilor neurodegenerative, a diabetului zaharat tip 2;
- 5) Ajuta la scaderea tensiunii arteriale;
- 6) Protejeaza pielea;
- 7) Exista date care arata ca aportul de citrulina reduce oboseala musculara dupa efort.

Pacientii cu sindrom de intestin iritabil trebuie sa fie atenti la consumul de pepene verde, deoarece continutul crescut de fructoza poate produce efecte digestive cum ar fi balonare, durere, diaree si constipatie.

#### **Bibliografie:**

1. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102698/nutrients>

