

Propriedades e Benefícios da Melancia

A melancia pode ter um efeito semelhante ao Viagra, segundo um cientista da universidade de Texas A&M. Bhimu Patil, diretor do *Fruit and Vegetable Improvement Center* (Centro de Aprimoramento de Frutas e Vegetais) da universidade, afirma que a melancia tem ingredientes que produzem efeitos nos vasos sanguíneos semelhantes aos do Viagra e podem também aumentar a libido.

“Quanto mais nós estudamos a melancia, mais nós percebemos o quanto essa fruta é maravilhosa em fornecer fortificantes ao corpo humano”, diz Patil em uma reportagem publicada no site de divulgação do Programa de Agricultura da Universidade, Agnews.

“Nós sempre soubemos que a melancia é boa para a saúde, mas a lista dos benefícios da fruta cresce a cada novo estudo.”

Os ingredientes benéficos à saúde encontrados em frutas e legumes em geral são conhecidos como fitonutrientes. Na melancia, são encontrados fitonutrientes como o licopeno e o betacaroteno.

Mas o fitonutriente presente na melancia que tem atraído a atenção dos cientistas é a citrulina, que tem a habilidade de relaxar os vasos sanguíneos, da mesma forma que o Viagra o faz.

Quando a melancia é consumida, a citrulina é convertida em arginina por enzimas.

“A arginina estimula a produção de ácido nítrico, que relaxa os vasos, o mesmo efeito básico que o Viagra tem para tratar a impotência e até mesmo preveni-la”, afirma Patil.

Os cientistas reconhecem que a impotência pode ser causada também por problemas psicológicos, mas afirmam que uma quantidade extra de ácido nítrico pode ajudar aqueles que precisam de um maior fluxo sanguíneo, o que também é útil no tratamento de problemas cardiovasculares.

“A melancia pode não ser tão direcionada ao órgão em questão como o Viagra, mas é uma ótima maneira de relaxar os vasos sanguíneos sem nenhum efeito colateral”, afirma Patil.

A citrulina, precursora da arginina, é encontrada em maior concentração na casca da melancia do que na polpa. Como a casca não é normalmente ingerida, dois outros cientistas do Fruit and Vegetable Improvement Center tentam desenvolver novas variedades de melancia com maior concentração de citrulina na polpa.

Embora só agora os cientistas norte-americanos tenham constatado os efeitos benéficos da melancia no aumento da potencia masculina, no Brasil os atributos da melancia, neste aspecto, já têm sido destacados por especialistas em medicina alternativa há alguns anos.

O livro “Frutas, caminho para a saúde”, de Lelington Lôbo Franco detalha, entre outras coisas, as propriedades da melancia. O autor mostra que, além do valor nutritivo, as frutas possuem também propriedades medicinais; vitaminas, minerais, fitonutrientes e elementos fitoquímicos que combatem de forma eficaz, muitos tipos de doenças. Baseado em estudos sobre a composição química das frutas, ele reuniu elementos necessários para que as frutas sejam consideradas como um composto indispensável para a saúde.

Propriedades Nutricionais da melancia

Além de doce e muito refrescante, a melancia é muito nutritiva. Possui hidratos de carbono (açúcar), betacaroteno (provitamina A) e vitaminas do complexo B e C. Também apresenta cálcio, fósforo, ferro e muita água. Hoje, já se conhece o licopeno

e glutathiona, compostos que a melancia possui em abundância, que são responsáveis por proteger o organismo contra o câncer e a oxidação celular.

Valor Calórico: 100 gramas de melancia fornecem 31 calorias.

Propriedades Medicinais: É recomendada para quem tem pressão alta, reumatismo ou gota. O suco/sumo de melancia provoca eliminação de ácido úrico, além de limpar o estômago e o intestino. Também é eficaz no tratamento da acidez estomacal, obesidade, bronquites crônicas, problemas de boca e garganta, cistites. Além disso, protege contra o câncer e a oxidação celular.

O “chá das sementes de melancia é vasodilatador, prestando contribuição destacada no combate à impotência sexual e hipertensão arterial.”

De acordo com o autor, o chá é feito da seguinte maneira: 2 colheres de sopa para 1/2 litro de água.

Fonte: [GazetaneWS](#)