**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PROPRIEDADES ALIMENTÍCIAS E TERAPÊUTICAS DA MELANCIA**

**Fruta de polpa vermelha e suculenta, a melancia é conhecida desde o antigo Egito, sendo muito apreciada na Índia e na Arábia Saudita, onde provavelmente foi cultivada pela primeira vez. Não suporta calor nem frio intenso. Gosta de sol e não resiste a ventos frios e geadas. Sua melhor adaptação ocorre em solos arenosos, com bastante matéria orgânica e baixa umidade.**

**Variedades**

**Há dois grupos de melancias: o de origem japonesa, de frutos arredondados, e o americano, de frutos compridos. Algumas pessoas consideram a fruta indigesta, fato não confirmado pelos especialistas. Suspeita-se que, devido à grande quantidade de água que possui (superior a 90%), ao ser usada como sobremesa, exige do organismo um grande esforço para drenar o liquido, atrasando o processo digestivo. Desse modo, é preferível não usá-la como sobremesa. Mas é uma fruta refrescante e de bom valor nutritivo.**

**Propriedades**

**Uma de suas maiores qualidades é a capacidade de hidratar, por isso muito procurada no verão.**

**O elevado teor de água e as fibras proporcionam uma sensação de grande saciedade. Além disso, é laxante e eficiente diurético, com a vantagem de conter sais minerais, sendo recomendada nas dietas de eliminação e desintoxicação.**

**O suco da melancia ajuda no processo de redução de ácido úrico. Pode ser usado na dieta de pacientes com pressão alta, reumatismo e gota. A cucurbitina, substância presentes nas sementes e na polpa, dilata os vasos sangüíneos e reduz a pressão arterial. Também é indicada para reduzir a acidez estomacal.**

**A melancia contém carboidratos, proteínas, vitaminas A, B² e C, ferro, fósforo e sódio. Entretanto, os nutrientes mais destacados são o potássio e a vitamina ª o potássio atua na transmissão nervosa, na função renal e na contração da musculatura cardíaca. A vitamina A possui ação protetora da pele e mucosas, ajuda no mecanismo da visão, sendo também antioxidante.**

**Devido ao seu baixo teor calórico, a melancia pode ser usada nas dietas de emagrecimento. Parte do total dos carboidratos são fibras que ajudam a reduzir o colesterol e a absorver gradualmente a glicose. Aliás, é bom lembrar que o açúcar presente na melancia é a frutose, que não depende de insulina para ser absorvido. Isso facilita o seu consumo, que deve ser feito sem excessos, por indivíduos obesos e diabéticos.**

**Ao fazer qualquer comparação com outra fruta, lembre-se de que a quantidade de consumo da melancia é sempre maior. O aproveitamento da fruta é completo. Além do suco, a polpa pode ser transformada em geléia e a entrecasca em deliciosa compota.**

***Revista Vida e Saúde, outubro de 2000, pp.42 e 43.***