

# LES BIENFAITS DU MELON

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

de nombreuses variétés de melons. Les plus connus et consommés sont sans doute le cantaloup, le melon miel, le melon d'eau ou pastèque.

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

## Propriétés nutritives

Ils sont une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à l'intérieur duquel est inscrit le code génétique de chaque individu. Cette vitamine permet le renouvellement des globules rouges, la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure et de lésion. Elle intervient également dans le fonctionnement du système immunitaire. Sa présence est indispensable dans tous les processus qui requièrent une division cellulaire, et donc dans le développement du fœtus et la croissance de l'enfant.

L'acide folique aurait également des propriétés protectrices contre certains cancers et les maladies cardio-vasculaires. Il pourrait également jouer un rôle protecteur contre la maladie d'Alzheimer et certaines dépressions.

Les melons contiennent également du potassium, essentiel pour maintenir une pression artérielle normale et sont riches en pro-vitamine A ou bêta-carotène.

**Un excellent détoxiquant et un allié contre la cellulite**

Les melons sont également diurétiques et laxatifs. Ils sont conseillés en cas de maladies rénales, de cystite et de maladie de la vessie. Ils aideraient à combattre la cellulite.

Le melon est riche en fibres solubles qui jouent un rôle très important dans l'hygiène du colon. Les fibres solubles absorbent l'eau en traversant le système digestif, ont effet de constituer des selles plus lourdes et volumineuses. Par conséquent le passage de ces dernières à travers l'intestin s'accélère, réduisant le temps durant lequel les substances nocives contenues dans les matières fécales restent en contact avec les parois du côlon.

Ils sont également utiles dans les cas de maladies de la peau tels que l'acné et l'eczéma.

### Particularités de certains melons

Le cantaloup: il compte parmi les quelques rares fruits ou légumes qui contiennent à la fois de la vitamine C et du bêta-carotène. Le cantaloup est une excellente source de potassium et il peut contribuer à abaisser une tension artérielle trop élevée, abaisser le taux de cholestérol et fluidifier le sang.

Sa richesse en bêta-carotène et en eau favorise l'élimination de toxines prisonnières dans les excès de graisses et favorise la perte de poids.

C'est également un protecteur de certains troubles liés au vieillissement, comme les cataractes.

Le melon d'eau ou pastèque: Les nombreux antioxydants du melon d'eau, tels que les vitamines A et C et une importante source de lycopène, font de ce melon un aliment favorisant particulièrement la santé de la peau et chez l'homme de la prostate.

Ces nutriments renforcent la peau, notamment en favorisant la production de collagène et en protégeant des radicaux libres causés par l'exposition prolongée aux rayons du soleil.

Ce melon est particulièrement apprécié l'été sous les fortes chaleurs. sa grande richesse en eau et électrolytes en font un excellent aliment pour hydrater l'organisme.

### Conseils de consommation :

Il est conseillé, pour en retirer le meilleur bénéfice, de consommer le melon seul et de préférence une vingtaine de minutes avant le repas.

Il faut choisir un melon bien mûr pour s'assurer d'un apport maximum en nutriments. Une fois coupé le melon perd rapidement certaines de ses vitamines (C et acide folique notamment). Il faut garder les parties coupées au frais et à l'abri de la lumière.

---

## MELON

**AVANTAGES:** savoureux et désaltérant; le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Riches en potassium et en fibres.

---

# MELON AU CASSIS 164 calories

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: 2 heure

4 personnes:

1 melon moyen

200 g de framboises fraîches

80 g de sucre cristallisé

2 cl de crème de cassis

8 feuilles de menthe

1. Coupez le melon en deux en dentelant le bord, retirez les pépins avec une cuillère à soupe et détachez la pulpe avec un couteau à évider. Coupez-la en petits dés ou, mieux, en petites boules.

2. Mélangez la pulpe de melon avec ses framboises lavées, saupoudrez le tout de sucre. Arrosez de crème de cassis et laissez macérer 2 heures au frais.

3. Remplissez les moitiés de melon de la préparation et garnissez de feuilles de menthe fraîche pour servir.

**JE VEUX SAVOIR:** le melon est une excellente source de bêta-carotène quand sa chair est rouge vif et est riche en potassium et en fibres.