

Arbuz - kalorie, wartości odżywcze i ciekawostki



Arbuz pochodzi ze środkowych i południowych rejonów Afryki, gdzie rośnie dziko. W uprawie znany jest od ok. 1500 r. p.n.e., ale na Stary Kontynent trafił dopiero w XII wieku dzięki zakonowi krzyżackiemu, ale już w XIV wieku na terenie Polski znanych było kilka odmian tego owocu.

Ciekawostką jest to, że w czasach komunistycznych polskie władze starały się unikać słów obcego pochodzenia, więc wyraz arbuz próbowano zastąpić polskim wyrazem kawon. Nazwa ta jednak się nie przyjęła. Współcześnie w Europie uprawia się arbuzy w Hiszpanii, Portugalii, we Włoszech, Chorwacji, Francji, Grecji, na Węgrzech, Bułgarii, Rumuni i na południu Rosji. W Polsce hoduje się go rzadziej, głównie w cieplarniach i są to odmiany mniej słodkie w porównaniu z arbusami z południa Europy. Arbuzy mogą być okrągłe lub podługne, o kolorze skórki od jasnozielonego do ciemnozielonego, przeplatany jaśniejszymi paskami. Najczęściej spotykanym kolorem miąższu jest jasnoczerwony, ale są też inne mniej popularne odmiany, w których miąższ ma kolor ciemnobrązowy, pomarańczowy, żółty, różowy lub biały.

W medycynie ludowej był lekarstwem na podagrę, podrażnienie wątroby oraz trudności z wydalaniem moczu. W miąższu arbuza znajduje się ok. 92% wody, reszta to węglowodany i błonnik pokarmowy. Arbuzy mają też trochę witamin i soli mineralnych. Żywnościowo arbuz jest ceniony ze względu na zawartość witamin tj: beta-karotenu (witamina A), kwasu foliowego, witaminy C, kwasu pantotenowego i w mniejszym stopniu witamin: B1, B2, B3 i B6 oraz minerałów tj: wapń, magnez, fosfor, potas, sód i w mniejszym stopniu miedzi, żelaza i cynku. Arbuzy są niezwykle orzeźwiający i doskonale gaszą pragnienie. Słodki i orzeźwiający smak zawdzięcza arbuz zawartości kwasu jabłkowego i cytrynowego, ale

arbuz to bogate źródło likopenu i glutationu, cennych przeciwutleniaczy (likopen jest znany ze swojej zdolności do obniżenia ryzyka wielu różnych rodzajów nowotworów) oraz cytruliny stymulującej odporność. Arbuzy mają też słabe działanie przeciwbakteryjne i przeciwzakrzepowe. Dzięki dużej zawartości wody arbuz działa moczopędnie i oczyszcza organizm z toksyn. Jego miąższ i sok zaleca się podawać chorym w stanach podgorączkowych. Jest też skuteczny w leczeniu obrzęków spowodowanych zaburzeniami pracy serca i nerek. Ze względu na niską zawartość cukru i niski ładunek glikemiczny arbuzy mogą być spożywane przez diabetyków. Dzięki błyszczącej skórce i warstwie wosku, która odbija promienie słoneczne, miąższ arbuza zachowuje niższą **temperature** niż otaczające powietrze, co potęguje wrażenie świeżości. Sok z arbuza wpływa tonizująco na cerę, zawarte w nim enzymy działają ściągająco, dlatego używany jest także jako naturalny środek przeciwzmarszczkowy i oczyszczający. Dobre efekty daje wcieranie soku z arbuza w skórę wokół oczu, albo okłady z plasterów tego owocu na twarzy i szyi. Pomaga przy leczeniu stanów zapalnych **skóry** i zajądów. Kupując arbuzy, należy sprawdzić, czy owoc jest dojrzały i dobry do spożycia. Najczęściej kupujący pukają w jego skórę gdy wydaje głuchy dźwięk, to znaczy, że jest dojrzały i słodki. Arbuzy nie można zbyt długo przechowywać. Jeżeli mamy zamiar przechować arbuz, to najlepiej w całości (jeśli nie jest zbyt dojrzały, może leżeć nawet kilkanaście dni), a pokrojone kawałki - owinięte folią w lodówce (maksymalnie 3 dni). Pokrojone kawałki powinno się kupować tylko pod warunkiem, że sprzedawca podzielił owoc przy nas. Zbyt długo leżące przekrojone arbuzy mogą szybko się zepsuć. Arbuzy doskonale nadają się do deserów, sałatek.

Kalorie i wartości odżywcze arbuza

Składnik	Zawartość w 100 [g]
Kalorie (wartość energetyczna)	30 kcal / 126 kJ
Białko	0,61 g
Tłuszcz ogółem	0,15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,016 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	0,037 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	0,050 g
Kwasy tłuszczowe omega-3	0 g
Kwasy tłuszczowe omega-6	0,050 g
Węglowodany	7,55 g
Błonnik pokarmowy	0,4 g
Witamina A	569 I.U.
Witamina D	0 µg
Witamina E	0,05 mg
Witamina K	0,1 µg
Witamina C	8,1 mg
Witamina B1	0,033 mg
Witamina B2	0,021 mg
Witamina B3 (PP)	0,178 mg
Witamina B6	0,045 mg
Kwas foliowy	3 µg
Witamina B12	0 µg

Składnik	Zawartość w 100 [g]
Kwas pantotenowy	0,221 mg
Wapń	7 mg
Żelazo	0,24 mg
Magnez	10 mg
Fosfor	11 mg
Potas	112 mg
Sód	1 mg
Cynk	0,10 mg
Miedź	0,04 mg
Mangan	0,04 mg
Selen	0,4 µg
Fluor	1,5 µg
Cholesterol	0 mg
Fitosterole	2 mg
