

## Beneficis del meló i usos fora de la cuina

17/07/2023

*El meló és una altra de les fruites estiuenques per excel·lència, refrescant, plena de vitamines i minerals. Descobreix els beneficis per a la salut del meló, les seves propietats i altres tipus per a no malgastat ni la pela.*

### Propietats del meló

El meló, així com la síndria, es compon principalment d'aigua, la qual cosa el fa hidratant i refrescant per a l'estiu. A més, el

meló posseeix molts més beneficis per a la salut gràcies a totes les seves propietats nutricionals; és ric en fibra, té un alt contingut en betacarotè, vitamina C i K, potassi, magnesi, calci i ferro.

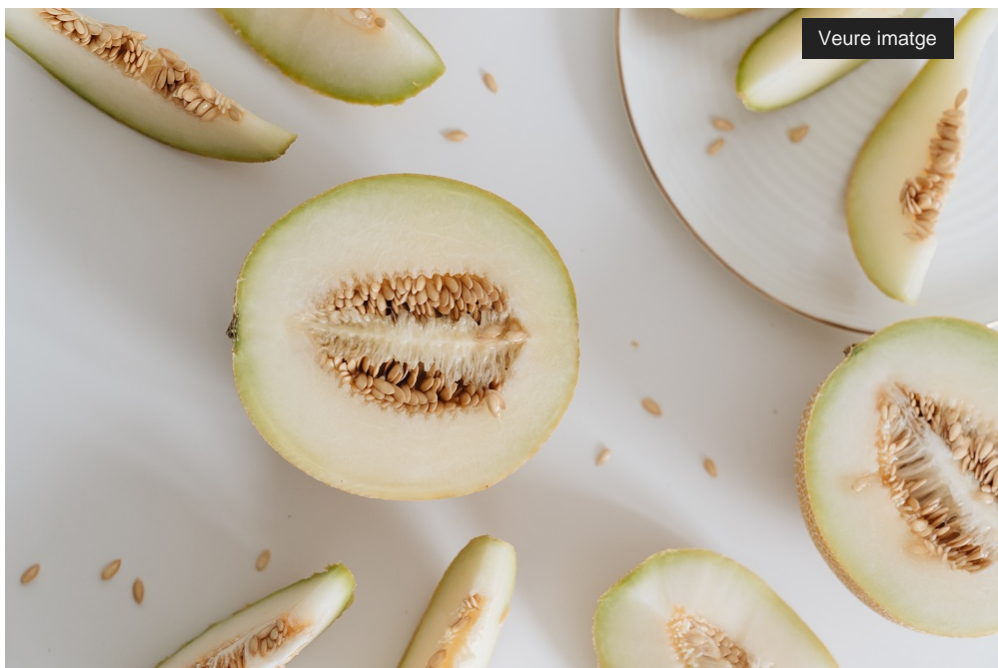
El meló és una opció saludable també pel seu baix contingut calòric i la seva riquesa en carbohidrats i sucres naturals. Encara que els seus valors nutricionals poden variar segons el tipus de meló i el seu grau de maduresa, les seves propietats principals sempre són les mateixes:

#### Ajuda a baixar de pes

El seu alt contingut en aigua i baix contingut calòric el converteixen en una fruita útil per a dietes d'aprimament, perquè pots menjar una peça generosa de meló que l'aigua et proporcionarà una sensació de sacietat sense haver consumit grans quantitats de calories ni greix.

#### Millora el trànsit intestinal

Una porció petita de meló pot aportar uns 0,9 grams aproximadament de fibra que, encara que no és molta en comparació amb altres fruites, millora la funció digestiva i el trànsit intestinal.



## Manté hidratat l'organisme

El meló posseeix un 85% d'aigua, la qual cosa resulta idoni per mantenir-se hidratat durant el període estival. Aquesta aigua, a més, conté electròlits, per la qual cosa es recomana menjar meló post entreno perquè el cos es recuperi.

## Reforça el sistema immunològic

Gràcies al seu alt contingut en vitamina A i vitamina C, el meló té propietats antioxidants que protegeixen l'organisme dels danys ocasionats pels radicals lliures, a més de prevenir patologies oculars causades per l'edat.

## Usos del meló fora de la cuina

El meló és un aliment amb moltes possibilitats gastronòmiques, més enllà d'unes postres al natural es pot incloure en els entrants, com un meló amb pernil, [amanida de meló i nectarina amb formatge feta](#) [ /shared/.content/recetas/346-Ensalada-de-melon-y-nectarinas-con-queso-feta ], [gaspaxo de meló amb escopinyes](#) [ /shared/.content/recetas/346-Gazpacho-de-melon-con-berberechos-frescos ], [llom de tonyina amb meló caramel·litzat](#) [ /shared/.content/recetas/318-Lomo-de-atun-con-melon-caramelizado.html ]; en les postres, com un granissat de meló, un polo de fruita fresca, uns [daus de meló amb rom i menta](#) [ /shared/.content/recetas/318-Dados-de-melon-con-ron-y-menta-fresca.html ], fins i tot es pot elaborar orxata amb les llavors del meló.

A més, fora de la cuina també es pot utilitzar, perquè amb les llavors, pela o el meló en si es poden fer infusions, olis corporals, cremes i màscares.

## Propietats aromàtiques

El sabor dolç d'un meló madur es pot fins i tot olorar, per la qual cosa també pot servir per aromatitzar la teva casa de manera natural.

Existeixen olis per als humidificadors i ambientadors amb essència de meló, en realitat, és una aroma molt estiuenca, fresca i dolça.

## Calma la pell irritada

El meló pot utilitzar-se com a tractament de bellesa. Gràcies al seu elevat contingut en aigua, el meló es converteix en una fruita hidratant capaç de reduir la irritació de la pell.

Els antioxidants que conté el meló també contribueixen a protegir la pell del sol i donar-li un aspecte més saludable.

## Exfoliant natural

Les llavors o la pela del meló les pots utilitzar per preparar un exfoliant natural suau.

La clau està a barrejar les llavors o la pela, independentment de la que utilitzis, amb oli d'oliva o oli vegetal. Una vegada que hakis acabat l'exfoliant, només et queda fregar la pell amb moviments circulars i gaudir d'una pell neta.