

Melancia

* Lembre-se

↑ Segura para consumo, mas com moderação!



76

de índice glicêmico (**alto**), a melancia em quantidades maiores pode aumentar a glicemia



2

de carga glicêmica (**baixa**), 100 gramas de melancia tem possibilidade pequena de aumentar a glicose no sangue.



92 %

de água, auxiliando na hidratação, sendo uma opção indicada para consumo no verão.



A

Rica em **vitamina A**, que auxilia na saúde de rins, coração e visão.



C

Contém também **vitamina C** que ajuda na manutenção do sistema imunológico.

BENEFÍCIOS DA MELANCIA



Ajuda a hidratação do corpo

Com alto teor de água (92%) é uma boa opção para consumo em dias quentes.

Aceleradora da mente

Graças à riqueza em vitamina B6 auxilia a saúde mental.



Auxilia a manutenção do peso

Gera saciedade pelas fibras e grande quantidade de água.

Ajuda a evitar pedras nos rins

E também evita a formação de cálculos renais.



Diminui a dor muscular

A presença de citrulina ajuda a evitar dores após a prática de exercícios.

Diminui a formação de gorduras

Graças à presença do aminoácido citrulina.



Contribui para a saúde dos ossos

Como é rica em potássio, ajuda a reter o cálcio no corpo.

Facilita a liberação de líquidos

Alivia o trabalho do fígado e dos rins



Diurético natural

Aumenta o fluxo de urina, sem sobrecarregar os rins.

4 Feedback & Testimonials



Marta S.

Como frutas sempre que posso pois são uma fonte natural de vitaminas e nutrientes fundamentais para minha saúde.



Jane T.

As frutas são um medicamento natural, me ajudam a controlar a glicemia e a não depender de vários medicamentos. Além disso têm várias substâncias que atuam em outras áreas do organismo, além da glicose no sangue.



Kelly M.

No início eu exagerava um pouco, mas medindo a glicemia para validar o resultado do consumo de algumas frutas, consegui me beneficiar do seu consumo sem afetar minha hemoglobina glicada.

Torne a sua dieta "mais feliz"
consuma frutas com (ns) ciência!