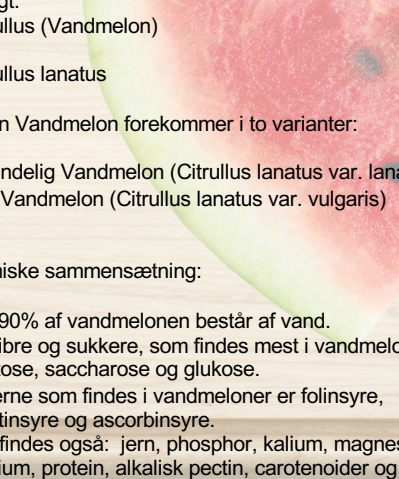


Eksempel

3

At tage en bid af en saftig og sød vandmelon efter en varm strandtur er simpelthen intet mindre end fantastisk. Men hvordan kan noget så godt være sundt? Kan det virkelig være sandt? Kort sagt, ja! Her er hvorfor:

- En vandmelon indeholder et stof kaldet lycopen, som er en carotenoid med en usædvanlig lang kæde af konjugerede dobbeltbindinger (se strukturformel). Lycopen er derfor god til at gøre frie radikaler inaktive. Vandmelon er derfor forebyggende mod grå stær, kræft, arthritis og andre degenerative sygdomme. Lycopen er også grunden til vandmelonens indre rødlige farve. Lycopen styrker også immunforsvaret.
- De primære aromastoffer der bidrager til vandmelonens menes at være C_6 og C_9 aldehyder.
- Vandmelon indeholder også meget calcium, som er godt for musklerne.

- 
- Slægt:
Citrullus (Vandmelon)
Art:
Citrullus lanatus
- Arten Vandmelon forekommer i to varianter:
- Almindelig Vandmelon (Citrullus lanatus var. lanatus)
Vild Vandmelon (Citrullus lanatus var. vulgaris)
- Kemiske sammensætning:
- Ca. 90% af vandmelonens består af vand.
De fibre og sukkere, som findes mest i vandmelon, er fructose, saccharose og glukose.
Syrerne som findes i vandmeloner er folinsyre, nikotinsyre og ascorbinsyre.
Der findes også: jern, fosfor, kalium, magnesium, calcium, protein, alkalisk pectin, carotenoider og aminosyrer - tyrosin, citrullin, valin, isoleucin og så videre.

<http://dk.newsner.com/landmandens-smarte-trick-sadan-vaelger-du-den-bedste-vandmelon/om/smag>

