



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## SERİNLİK VEREN MEYVE KARPUZ

Anadolujet Magazin

Sıcak günlerde içimizi serinleten, bütün kış yiyebilmek için "Yaz gelse de yesek." dediğimiz karpuz nihayet sofralarımızda. Bu mevsimde çoğumuz kıpkırmızı ve sululu bir karpuzla yazın tüm rahatlığını unuturuz.

Üstelik sıcak havalarda karpuz ile yediğimiz peynirin tadını da başka bir lezzette yakalayamayız.

Karpuzun görüntüsü, lezzeti, serinletmesi bir yana, saymakla bitmeyen yararları var. İçerdiği bol sıvı nedeniyle böbreklerdeki kum ve taşın temizlenmesinde çok etkilidir. Hararetimizi kesmesinin nedeni ise antioksidan, A ve C vitaminleri içermesindedir. Kanı temizlemesi, unutkanlığa iyi gelmesi, kan basıncını düzenlemesi de bilinen diğer yararlarındandır.

Olgunlaşmış, lezzetli bir karpuz yemek istiyorsanız satın alırken; toprakta yatan kısmının açık sarı renkte olmasına, şeklinin düzgün ve kabuğunun renginin mat olmasına dikkat etmelisiniz.

Kabuğunu tırnağınızla kolayca çizebiliyorsanız o karpuzu gönül rahatlığıyla alabilirsiniz. Bazı karpuzların böcekler tarafından biraz yenmiş olduğunu gördüğümüzde, tereddüt etmek yerine böceklerin olgunlaşmış karpuz kabuklarını tercih edeceğini hatırlatmakta da fayda var.

