

## **Cách tốt nhất để ăn dưa hấu có thể khiến bạn ngạc nhiên**

*Trong cái nóng oi bức của mùa hè, dưa hấu luôn là lựa chọn hàng đầu của nhiều người để giải khát.*

Dưa hấu chứa 90% nước, nhiều vitamin, chất xơ, kali và các khoáng chất khác. Nó không chỉ giúp ngăn ngừa mất nước, say nắng, mà còn giúp tăng khả năng miễn dịch trong mùa hè.

Trong khi mọi người đều thích thưởng thức phần thịt màu đỏ của dưa hấu thì không ai đụng đến lớp trắng bao quanh. Tuy nhiên, lớp màu trắng này là nơi chứa nhiều chất dinh dưỡng và có thể là nguồn cung cấp L-citrulline dồi dào, mang lại những lợi ích đáng ngạc nhiên. Đặc biệt, chất chống oxy hóa, khoáng chất, vitamin và chất dinh dưỡng của lớp màu trắng bao quanh còn nhiều hơn phần thịt màu đỏ, theo tờ *Hindustan Times*.

### **\* Tại sao không nên loại bỏ lớp trắng của quả dưa hấu?**

Theo Trường Y Northwestern Health Sciences University (Mỹ), lớp trắng của dưa hấu chứa ít đường nhưng lại nhiều chất xơ hơn cả phần cơm màu đỏ, giúp hỗ trợ tiêu hóa và cũng giúp kiểm soát đường huyết và mức cholesterol.

Vì vậy, ăn cả phần đỏ và phần trắng của dưa hấu sẽ giúp làm chậm quá trình hấp thụ đường trong ruột và làm dịu sự gia tăng đường huyết, theo *Hindustan Times*.

Chuyên gia Ryan Carter, nhà dinh dưỡng học người Anh, trong bài đăng trên Instagram gần đây cho biết thưởng thức dưa hấu không nên loại bỏ phần lớp màu trắng.

Ông nói: Lần tới khi ăn dưa hấu, bạn đừng phạm sai lầm này. Nghĩa là chỉ ăn phần màu đỏ mà bỏ qua phần trắng bên ngoài ít ngọt. Rất nhiều chất dinh dưỡng nằm trong phần trắng này. Nó chứa L-citrulline - một axit amin có tác dụng chống oxy hóa, chống viêm và bảo vệ tim mạch. Điều này làm tăng hiệu suất thể thao và giúp giảm huyết áp.

Chất L-citrulline sẽ được cơ thể chuyển đổi thành axit amin arginine, có tác dụng cải thiện lưu lượng máu và giúp xây dựng cơ bắp.

Arginine đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất của cơ thể. Nó là tiền chất cho quá trình tổng hợp protein và các phân tử có tầm quan trọng sinh học lớn.

### **\* Cách tốt nhất để ăn dưa hấu**

Chỉ cần bỏ đi lớp mỏng màu xanh bên ngoài, giữ lại lớp màu trắng và thưởng thức cả hai phần trắng và đỏ để tận hưởng trọn vẹn lợi ích của dưa hấu.