

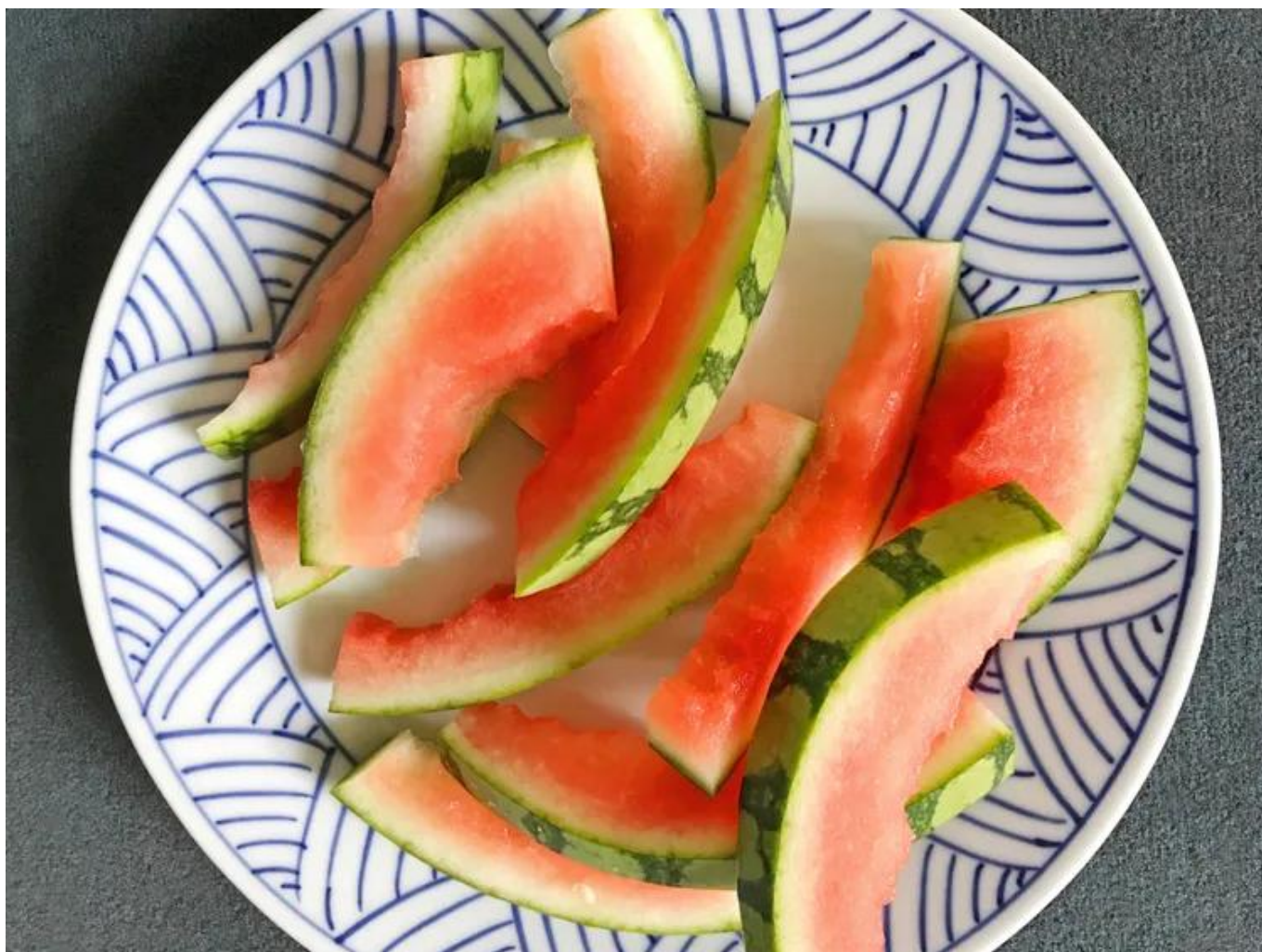
Арбузы богаты витаминами, минералами и антиоксидантами. У этих фруктов можно есть не только мякоть, но и корки. Вот чем они полезны для организма человека.

## **Хороший источник клетчатки**

Клетчатка поддерживает регулярный стул, снижает вероятность развития рака толстой кишки и болезней сердца. При этом в кожуре арбуза содержится очень много клетчатки. Об этом сказала Джули Стефански, магистр педагогических наук, зарегистрированный диетолог, лицензированный диетолог из Балтимора, представитель Академии питания и диетологии.

## **Содержат много цитруллина**

Эта аминокислота помогает улучшить кровоток и повысить эффективность тренировок. Одна чашка арбуза содержит около 250–300 мг цитруллина. Добавление арбузных корок в смузи поможет вам получить это вещество.



nebari / Getty Images

## Более питательны, чем мякоть

Арбузные корки содержат витамины B6 и C, бета-каротин, кальций, клетчатку, фосфор, цинк. Правда, если вы хотите получить необходимое количество этих веществ, вам придётся съесть примерно 1-1,5 чашки кожуры.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***