



Home » Здоров'я » Дієтологи дозволили ковтати насіння кавуна: чому воно виявилось корисним

Дієтологи дозволили ковтати насіння кавуна: чому воно виявилось корисним

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 17 Червня 2026, 11:53 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Насіння кавуна, яке багато хто звик викидати, виявилось цілком безпечним для вживання. Ба більше, воно містить білок, мінерали та корисні жирні кислоти.

Фахівці стверджують, що популярний міф про шкочу ковтання кавунового насіння не має під собою підстав. Його можуть без побоювань їсти як дорослі, так і діти.

Кавун є цінним джерелом вітамінів і мінералів, а його насіння також має поживну цінність, розповіли фахівці виданню [Southern Living](#). Старша директорка з комунікацій Національної ради з просування кавунів Стефані Барлоу зазначила, що цей фрукт можна використовувати практично повністю.

За словами дипломованої дієтологині Лорен Манакер, насіння містить фосфор, калій, марганець, фолати, цинк, залізо, білок та незамінні жирні кислоти. Марганець підтримує роботу мозку та нервової системи, фосфор бере участь у формуванні кісток, а залізо допомагає запобігати його дефіциту в організмі.

Фахівці також звертають увагу на вміст білка. У 30 грамах пророщеного, очищеного та висушеного насіння міститься близько 10 грамів білка.

Ще однією перевагою є відносно невисока калорійність. У такій самій порції насіння міститься приблизно 158 калорій.

Існують два основні види насіння кавуна — чорне та біле. Чорне є повністю дозрілим і навіть може використовуватися для вирощування нових рослин.

Біле насіння — це незрілі оболонки, які залишаються м'якими та легше ковтаються. Саме їх найчастіше можна побачити в безнасінних сортах кавунів.

Окрім вживання разом із м'якоттю, насіння використовують для виготовлення олії, борошна та інших харчових продуктів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

дієтологи кавун насіння кавуна

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

12:32 Стало відомо, хто накопичив багато біткоїнів: топпосадовці масово заходять у крипту

12:20 НБУ підтвердив статус 16 системних банків: хто потрапив до переліку

12:14 Суд пояснив, чому незаконна мобілізація не звільняє від служби: важливе рішення

12:01 Кейт і Вільям визначили школу для принца Джорджа: скільки коштує навчання спадкоємця

11:53 Дієтологи дозволили ковтати насіння кавуна: чому воно виявилось корисним

11:44 США готові розморозити активи Ірану на сотні мільярдів: що містить секретний меморандум

11:39 Іран назвав Starlink новою ціллю: як Україна може допомогти Маску

11:29 Суд заборонив затримувати пенсії українцям: кого стосується нове рішення

11:23 Банкірка назвала головний спосіб захисту від шахраїв: що потрібно зробити одразу

11:13 Відстрочку можуть анулювати будь-якої миті: кого ТЦК перевірятиме насамперед

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua