



Lubenica je najpoznatije voćno ljetno osvježenje u svim kombinacijama. Međutim, ovo divovsko voće sadrži i izuzetno puno vitamina i minerala. Lubenice najbolje uspijevaju u toplim, primjerice u južnim i jugoistočnim zemljama **Europe** (Italija, Kreta, Malaga, Azurna obala), **Izraelu**, sjevernoj

### **Africi**

, a kod nas najbolje u dolini

### **Neretve**

. Postoje brojne vrste lubenica kao što su: dinje, mrežaste lubenice, kantalupe i charentais.

## Djelotvorne tvari

Meso lubenice (izrazito crveno ili žuto) sadrži brojne karotene, koji se u metabolizmu razgrađuju u važan vitamin A koji stimulira ljudske gene, a time i inteligenciju. Karoteni potiču stvaranje molekula koneksina, iz kojih nastaju sitni kanalići, kroz koje hranjive tvari iz krvi ulaze u živčane stanice.



Dokazano je da već nakon 10 minuta od konzumiranja lubenice, u crijevima enzimi i žučne soli pretvaraju karotene u **vitamin A**. Ove nove molekule okretno vijugaju kroz crijevne stjenke i prodiru kroz krv do jetre i stanica, kako bi obavile svoj posao pomlađivanja (kosti, zubi, oči, koža, kosa, nokti). Molekule vitamina A posebno intenzivno štite sluznice u tijelu od slobodnih radikala, virusa, bakterija i drugih opasnosti.

Lubenice sadrže veliku količinu *piridoksina* (**vitamin B6**), koji djeluje poput "škara" kojima se molekule bjelančevina režu u komadiće kako bi se poboljšao proces probave. Iz tog razloga vrlo često se meso (sirovo ili termički obrađeno) servira zajedno sa lubenicama ili dinjama (osobito pršut). Na taj način *piridoksin* svaki dan "brine" o sintezi bjelančevina u tijelu.



Lubenice sadrže i puno niacina (**vitamin B3**, za disanje stanica), **folne kiseline** (za rast, stvaranje krvi, lijepu kosu i kožu), te

### **željeza**

(pogonskog goriva za mozak i živce). Velika je i koncentracija

### **vitamina C**

važnog za održavanje imuniteta, raspoloženja i koncentraciju.

Lubenice sadrže vrlo malo kalorija (**cca 25-30/10 dkg**), ali zato i mala količina daje sitost na duže vrijeme, te se može konzumirati i više puta dnevno. Lubenice su dar prirode – sočne i protiv žeđi, slatke i zdrave, te ujedno izvrstan diuretik i pročistač bubrega i mjehura.

## Prigodni savjeti



1) Za veće društvo lubenica može poslužiti kao zgodna "*zdjela za voćnu salatu*" i to tako da je se raspolovi, polovice izdube, sočno meso nareže na kriške te pomiješa sa ananasom, dinjom, grožđem, breskvama i ostalim voćem. Obavezno dodati malo paprene metvice (mente) koja je odličan dodatak ljetnim voćnim salatama. Izdubljene kore napune se voćem i stave u frižider. Izvrsna i maštovita voćna salata.

2) Osvježavajući desert također od polovice lubenica koje smo pomiješali sa *sokom od ribizla*. Izvrsna salata, a također nakon obroka osvježava dah.

3) Koštice se mogu pržiti i poslužiti kao *grickalice*. Žutu lubenicu u Italiji serviraju uz pršut kao predjelo, a jednako tako je ukusna sa sirom ili uz sirovu hranu.



4) Narežite lubenicu i dinju na sitne komadiće, promiješajte mikserom (ili najbolje "miksni štapić") te dodajte mlijeko (može i sojino), ili jogurt i malo vanilije, iscijeđenog limuna, te komadiće leda. Dobit ćete izvanredan osvježavajući *shake* (napitak).

5) Umjesto vitaminskih preparata iz ljekarne, uz pomoć lubenica možete u potpunosti pokriti osobne potrebe za *vitaminom C*, naročito u ljetno vrijeme.

**Iskoristite ljeto, neka lubenice budu svaki dan (i više puta dnevno) na vašem stolu, u svim kulinarskim kombinacijama.☺☺☺**

Izvor podataka: Ljekovitost voća i povrća; Hrana koja liječi, autori K. Oberbeil, dr. med. Christiane Lentz, Veble Commerce, 2005. (pripremila: UPPT/29.07.09./m.v.)

[uppt.hr](http://uppt.hr)