

## **Espagne : Les graines de pastèque sont une source d'énergie exceptionnelle**

**Les semences ou graines de pastèque sont une source exceptionnelle d'énergie, tel que déclaré par la diététiste et nutritionniste Cristina Lafuente Gomez dans le quotidien espagnol El Pais.**

En plus des fibres, les graines de pastèque contiennent du magnésium (515 mg /100 g) et des oligo-éléments tels que le zinc (10,2 mg /100 g) et du manganèse (1,6 mg /100 g) en plus des protéines (28 ,3 g /100 g) et de la graisse (47,4 g/100 g), en particulier les d'acides gras polyinsaturés (28,1 g/100 g).

La nutritionniste a indiqué au quotidien espagnol que la consommation des graines de pastèque "est un bon moyen pour augmenter les protéines végétales dans notre alimentation", comme l'a approuvé la publication dans le journal international d'agronomie et de la recherche agricole (Journal of Agronomy and Agricultural Research). "Cela aide à maintenir la masse musculaire, en plus de fournir des graisses saines qui ont la capacité de réguler le taux de cholestérol dans le sang", dit l'expert. Toutefois, avant de décider de consommer ces graines vous devez être conscients qu'elles peuvent induire des problèmes de digestion, pour ceci Lafuente recommande de les consommer avec modération ou les faire sécher au four.

Source : [www.hortoinfos.es/27/06/2015](http://www.hortoinfos.es/27/06/2015)