

## Livello superiore/superiore avanzato

### Es.56 Ascoltare ed inserire nel testo le parti mancanti

Benvenuti a questo video dedicato al melone, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ che  
rappresenta un'esplosione di freschezza estiva. Oggi  
esploreremo \_\_\_\_\_, i  
benefici per la salute e le controindicazioni associate  
\_\_\_\_\_. Siete pronti?  
Allora iniziamo!

**Proprietà del melone:** il melone è \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ e di nutrienti essenziali. È  
una fonte eccellente di vitamina C, che svolge \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ nel sostenere il sistema  
immunitario e promuovere la produzione di  
collagene \_\_\_\_\_.  
Inoltre il melone è ricco di vitamina A, che  
contribuisce \_\_\_\_\_  
e al mantenimento di una pelle sana.

**Benefici per la salute:** ecco \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ per la salute associati al consumo di  
melone.

**Idratazione:** grazie all'alto contenuto di acqua, il  
melone aiuta a mantenere \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Antiossidanti:** il melone è ricco di antiossidanti,  
\_\_\_\_\_, che combattono  
l'infiammazione e proteggono le cellule dai danni  
\_\_\_\_\_.

**Salute cardiaca:** il melone contiene potassio e  
sostanze che possono favorire \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, aiutando a mantenere la pressione  
sanguigna \_\_\_\_\_.

**Supporto immunitario:** il melone è una fonte di vitamina C, che \_\_\_\_\_ il sistema immunitario e a proteggere il corpo \_\_\_\_\_.

**Salute della pelle:** grazie \_\_\_\_\_ e vitamina A, il melone contribuisce alla salute della pelle, promuovendo \_\_\_\_\_ e riducendo i danni causati dai radicali liberi.

**Digestione:** \_\_\_\_\_ nel melone può favorire una corretta digestione e contribuire \_\_\_\_\_.

**Riduzione dell'infiammazione:** gli antiossidanti presenti nel melone possono contribuire a ridurre \_\_\_\_\_, fornendo benefici per la salute generale.

**Apporto nutrizionale:** il melone fornisce \_\_\_\_\_, inclusi vitamine, minerali e antiossidanti, che supportano \_\_\_\_\_ del corpo.

**Sazietà:** grazie all'alto contenuto di acqua e fibra, il melone può contribuire a \_\_\_\_\_, aiutando a controllare l'appetito e \_\_\_\_\_.

**Riduzione del rischio di malattie croniche:** gli antiossidanti e i nutrienti presenti nel melone possono contribuire a ridurre \_\_\_\_\_, come le malattie cardiache e \_\_\_\_\_.

**Controindicazioni:** nonostante i suoi benefici, è importante considerare alcune controindicazioni \_\_\_\_\_.

Alcune persone possono essere allergiche al melone o \_\_\_\_\_ .

Inoltre, il melone contiene naturalmente zuccheri, quindi è consigliabile \_\_\_\_\_ per le persone con diabete o con una dieta \_\_\_\_\_ . In caso di dubbi o condizioni di salute specifiche, è sempre consigliabile consultare \_\_\_\_\_ .

**Ricette gustose con il melone:** ora che conoscete le proprietà e i benefici del melone, \_\_\_\_\_ alcune ricette gustose che vi permetteranno di apprezzare al meglio \_\_\_\_\_ . Potete preparare una fresca insalata di melone e prosciutto crudo, combinando \_\_\_\_\_ con il salato del prosciutto per \_\_\_\_\_ . Oppure potete sperimentare con \_\_\_\_\_ per una bevanda rinfrescante e dissetante. Il melone è \_\_\_\_\_ che non solo delizia il palato, ma offre anche numerosi benefici \_\_\_\_\_ .

