

Melão: fruta refrescante ajuda na hidratação e traz benefícios para o coração

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Catharinne | 12 de março de 2026



Leve, doce e bastante consumido nos dias mais quentes, o melão é uma fruta conhecida não apenas pelo sabor refrescante, mas também pelos benefícios que oferece à saúde. Rico em água, vitaminas e minerais, ele contribui para a hidratação do organismo e para o bom funcionamento do corpo.

Com cerca de 90% de água em sua composição, o melão ajuda a manter o organismo hidratado, especialmente em períodos de calor intenso ou após atividades físicas. Além disso, a fruta contém eletrólitos e minerais importantes que ajudam a equilibrar os líquidos do corpo.

Rico em nutrientes essenciais

O melão também se destaca pelo valor nutricional. Ele é fonte de vitamina C, vitamina A, potássio e antioxidantes, substâncias importantes para fortalecer o sistema imunológico, proteger as células e contribuir para a saúde da pele e dos olhos.

Fonte: Diário Do Pará e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 12/03/2026/16:16:34

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do](#)

Progresso pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a receber as notícias do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:+5511984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:+5511984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*