



Χρυσάφενια, νόστιμα και αρωματικά τα πεπόνια συναγωνίζονται τα καρπούζια για τον τίτλο βασιλιά των φρούτων το καλοκαίρι. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες πεπονιών, που ξεχωρίζουν από το χρώμα του φλοιού, από το σχήμα ή από το βάρος. Τα cantaloupe [ή "muskmelon"], όπως και οι άλλες ποικιλίες πεπονιού, είναι μέλη της μεγάλης οικογένειας των κολοκυνθοειδών (cucurbitaceae). Ανήκουν στο γένος Κουκούμις (Cucumis) και το επιστημονικό όνομα είναι : Cucumis melo (Πέπων ο κοινός).

Μερικά από τα δημοφιλή φρούτα και τα λαχανικά της ίδιας οικογένειας είναι το κολοκύθι, το αγγούρι, η κολοκύθα ... κλπ.

Το πεπόνι με το οποίο ασχολείται αυτό το άρθρο ανήκει στην ποικιλία Cantaroupe, που είναι από τις πιο αγαπητές και στη χώρα μας, χάρις στη γέυση και στο άρωμά της. Η πεπονιά καλλιεργείται σε θερμές περιοχές της γης . Είναι αναρριχώμενο ή έρπον φυτό με καταγωγή από την Ασία ή την υποσαχάρια Αφρική. Η καλλιέργεια της πεπονιάς απαιτεί ζέστη, και εδαφική υγρασία. Είναι απαιτητικό φυτό γι αυτό χρειάζεται ειδική λίπανση και καλό πότισμα. Μέχρι να ωριμάσουν τα πεπόνια χρειάζονται περίπου 3 μήνες. Στην Ελλάδα οι μεγαλύτερες καλλιέργειες βρίσκονται στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη ενώ συνολικά καλλιεργούνται 65.000 στρέμματα με την ετήσια παραγωγή να φτάνει τους

20.000 τόνους. Η Κίνα έχει την μεγαλύτερη παραγωγή πεπονιών στον κόσμο. Ακολουθούν η Ισπανία, η Τουρκία το Ισραήλ και οι Η.Π.Α.

Ποικιλίες πεπονιών

Ανάλογα με την ποικιλία τα πεπόνια διαφέρουν στο σχήμα, στο μέγεθος, στο χρώμα της φλούδας και της σάρκας, στο άρωμα και στη γεύση. Έτσι έχουμε σχήμα στρογγυλό ή ωοειδές, φλούδα παχιά ή λεπτή, χρώμα κίτρινο ή πρασινωπό, επιφάνεια φλούδας λεία ή με γραμμώσεις, γεύση γλυκιά και αρωματική, σάρκα στερεή, χυμώδη, μαλακιά ή σκληρή που στο κέντρο της σχηματίζει κενό και εκεί βρίσκονται πολυάριθμοι σπόροι. Τα πεπόνια είναι από τα πιο διαδεδομένα καλοκαιρινά φρούτα.

Υπάρχουν πολλές καλλιεργούμενες ποικιλίες πεπονιάς, που συγκεντρώνονται σε 7 κύριες ομάδες.

1. **Κασάμπα ή χειμωνιάτικη**. Παράγει μεγάλους καρπούς μέτριας γεύσης και αρώματος. Καλλιεργείται σε μικρή έκταση, ενώ η ονομασία χειμωνιάτικη, της δόθηκε γιατί τα πεπόνια της ωριμάζουν αργά επί πολλές εβδομάδες.
2. **Καλυπτόμενη**. Παράγει μικρού μεγέθους, εύγευστα πεπόνια με πορτοκαλόχρωμη σάρκα. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν τα μοσχοπέπονα.
3. **Κανταλούπε**. Η καταγωγή της πεπονιάς αυτής είναι από την Ιταλική περιοχή Κανταλούπο, οι καρποί της είναι μετρίου μεγέθους με φλούδα τους πιο παχιά από τις άλλες ομάδες και είναι γλυκείς και εύγευστοι. Καλλιεργείται και στις βόρειες εύκρατες περιοχές σε θερμοκήπια.
4. **Ευπροσάρμοστη**. Ο καρπός της πεπονιάς αυτής μοιάζει με του αγγουριού και γίνεται κυρίως κομπόστα και μαρμελάδα.
5. **Η ομάδα Χίτο**. Οι καρποί μοιάζουν με λεμόνια και καλλιεργείται σε διάφορες περιοχές της Ασίας. Η γεύση τους είναι γλυκόξινη και η σάρκα λευκωπή. Κονσερβοποιείται και γίνεται κομπόστα.
6. **Ντούνταλμ**. Τα άνθη της πεπονιάς αυτής είναι μεγάλου μεγέθους και οι καρποί έχουν το μέγεθος πορτοκαλιού. Καλλιεργείται ως καλλωπιστικό φυτό.
7. **Λουτίφια**. Τα πεπόνια της ομάδας αυτής έχουν πρασινωπή σάρκα και ουδέτερη γεύση. Χρησιμοποιούνται στην παρασκευή μαρμελάδων και κομπόστας με προσθήκη ζάχαρης.

Στην Ελλάδα έχουμε αρκετές ποικιλίες πεπονιάς, ενώ τα παραγόμενα πεπόνια είναι από τα πιο νόστιμα στον κόσμο. Οι πιο γνωστές είναι:

1. **Μπανάνες**. Πρώιμη ποικιλία με καρπούς κιτρινωπούς συνήθως σφαιρικού και μικρού μεγέθους. Αρκετά αρωματικά και καλής ποιότητας.
2. **Αργείτικα**. Παράγουν τα γνωστά αργείτικα πεπόνια εξαιρετικής ποιότητας. Η σάρκα τους είναι λευκοπράσινη ή κιτρινοπράσινη γλυκιά και σχετικά σκληρή.
3. **Κρεμαστά χειμωνιάτικα**. Όψιμη ποικιλία, με σφαιρικό ή ωοειδή καρπό και πρασινωπή σάρκα. Καλλιεργείται σε περιοχές της Πελοποννήσου.
4. **Κουνέλια**. Οι καρποί της είναι αρωματικοί μετρίου ή μεγάλου μεγέθους. Η φλούδα τους είναι κίτρινη ή πορτοκαλί και η σάρκα λευκοκίτρινη.

Λίγη Ιστορία

Η λέξη πεπόνι, προέρχεται από το λατινικό meloepero ή meloeporone , που σημαίνει μηλοπέπων , δηλαδή , σε ελεύθερη απόδοση «μήλο – πεπόνι». Στα ελληνικά έχει επικρατήσει το όνομα πεπόνι (πέπων) ενώ σε άλλες γλώσσες το πεπόνι λέγεται melon από το πρώτο συνθετικό της λέξης μηλοπέπων (meloeporone).

Για αρκετό καιρό οι ειδικοί πίστευαν ότι πεπόνι ήρθε από την Κεντρική Ασία και το Ιράν. Νεότερες μελέτες αναφέρουν ότι μάλλον προέρχεται από την υποσαχάρια Αφρική. Σ' αυτές τις περιοχές υπάρχουν ακόμα ορισμένες άγριες ποικιλίες πεπονιού με μικρούς βρώσιμους καρπούς.

Από την περιοχή αυτή έγινε γνωστό στη Μέση Ανατολή και στην συνέχεια μέσω της Ινδίας και του Αφγανιστάν έφτασε έως την Κίνα. Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι η καλλιέργεια πεπονιών γινόταν στο Ιράν και στην Κίνα, πριν από 5000 χρόνια, και την Αίγυπτο, πριν από 4000 χρόνια.

Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι, γνώριζαν το πεπόνι, αλλά προτιμούσαν το καρπούζι. Θεωρούσαν το πεπόνι λαχανικό και το κατανάωναν σε σαλάτες ή μαγειρεμένο, με ξίδι, πιπέρι και με άλλα μπαχαρικά. Στη Ρώμη, η τιμή ήταν πολύ υψηλή, λόγω της σπανιότητάς του. Οι Μαυριτανοί στήριξαν την καλλιέργεια και την παραγωγή του στην Ισπανία τον όγδοο αιώνα, αλλά το πραγματικό ενδιαφέρον για το πεπόνι ξεκίνησε τον δέκατο πέμπτο ή δέκατο έκτο αιώνα, όταν είχαν αναπτυχθεί οι γλυκές ποικιλίες φρούτων.

Κατά τη διάρκεια της Αναγέννησης, Ιταλοί μοναχοί δημιούργησαν – με διασταύρωση στον αγρό- μια ιδιαίτερα νόστιμη & αρωματική ποικιλία πεπονιού, στο οποία έδωσαν το όνομα της παπικής κατοικίας όπου είχε παραχθεί (Cantalupo).

Ο Χριστόφορος Κολόμβος, εισήγαγε το πεπόνι στο νησί Ισπανιόλα (Μεγάλες Αντίλλες) το 1494, κατά το δεύτερο ταξίδι του στην Αμερική. Στην Κεντρική Αμερική το συναντάμε αργότερα το 1516, στη Βιρτζίνια το 1609 και τη Νέα Υόρκη το 1629.

Πεπόνι και Υγεία

Το πεπόνι είναι ένα νόστιμο, ζουμερό και αρωματικό φρούτο που μας ξεδιψάει και παράλληλα μας δίνει λίγες θερμίδες και χρήσιμα συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα.

Το πεπόνι είναι πηγή βιταμίνης Α , (Παρέχει περίπου το 112% της συνιστώμενης ημερήσιας παροχής) . Περιέχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά Βιταμίνης Α, μεταξύ των φρούτων. Η βιταμίνη Α είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και είναι απαραίτητη για την όραση. Είναι επίσης απαραίτητη για την υγιείς βλεννογόνους και για την καλή διατήρηση του δέρματος. Η κατανάλωση φυσικών φρούτων, πλούσιων σε βιταμίνη Α, βοηθάει στην προστασία των πνευμόνων καθώς και στην προστασία από μορφές διάφορες μορφές καρκίνου.

Τα πεπόνια περιέχουν επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος των βιταμινών Β π.χ. Πυριδοξίνη (Β6), Νιασίνη, Παντοθενικό οξύ αλλά επίσης και βιταμίνη C. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη C βοηθά το σώμα να αναπτύξει αντίσταση κατά των μολυσματικών παραγόντων και να παρεμποδίζει την δράση των βλαβερών ελεύθερων ριζών οξειδωτικού.

Αντιοξειδωτικά: Τα Πεπόνια περιέχουν διάφορα αντιοξειδωτικά, κυρίως καροτενοειδή και ορισμένες φαινολικές ενώσεις . Τα καροτενοειδή είναι χρωστικές ουσίες που δίνουν το πορτοκαλί-κόκκινο χρώμα στα τρόφιμα . Έτσι, τα πεπόνια, με πορτοκαλί σάρκα περιέχουν

περισσότερα καροτενοειδή από τα ανοιχτόχρωμες πεπόνια. Το β-καροτένιο, είναι η πρόδρομος ένωση της βιταμίνης Α στον οργανισμό, και αντιπροσωπεύει το 85% του συνόλου των καροτενοειδών στο πεπόνι cantaloupe . Τα αντιοξειδωτικά έχουν την ικανότητα να συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων και άλλων οργάνων του σώματος από τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου και ως εκ τούτου ερευνάται η πιθανή θετική δράση τους έναντι του καρκίνου του παχέος εντέρου, του προστάτη, του μαστού, του ενδομητρίου, των πνευμόνων, του παγκρέατος.

Τα πεπόνια περιέχουν επίσης και άλλα καροτενοειδή, όπως η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, αλλά σε ελάχιστες ποσότητες. Θα πρέπει όμως να αναφερθεί, ότι η ζεαξανθίνη, είναι ένα σημαντικό διαιτητικό καροτενοειδές, που απορροφάται επιλεκτικά από την ωχρά κηλίδα του αμφιβληστροειδούς στο μάτι, όπου πιστεύεται ότι παρέχει προστατευτική αντιοξειδωτική δράση και ότι «φιλτράρει» το ηλιακό φως. Έτσι βοηθάει στην προστασία των ματιών από "ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας» (ARMD), που είναι μια νόσος, η οποία εμφανίζεται κυρίως στους ηλικιωμένους .

Το πεπόνι περιέχει επίσης χρήσιμα μέταλλα, όπως είναι το κάλιο και το μαγγάνιο. Το κάλιο είναι σημαντικό συστατικό των κυτταρικών και των σωματικών υγρών και συμβάλλει στην φροντίδα της αρτηριακής πίεσης Το μαγγάνιο χρησιμοποιείται από το σώμα ως συν-παράγοντας για την αντιοξειδωτικού ενζύμου, δισμουτάση του υπεροξειδίου.

Δισμουτάση του υπεροξειδίου Η Δισμουτάση του υπεροξειδίου(SOD), είναι ένα ένζυμο, γνωστό για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες. Είναι παρούσα σε ορισμένα τμήματα του πεπονιού, ιδίως της ποικιλίας cantaloupe. Ωστόσο, αναφέρεται ότι εμφανίζει λιγες από τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, όταν προέρχεται από τα τρόφιμα. Πράγματι, συνήθως απενεργοποιείται και αφομοιώνεται κατά μήκος του γαστρεντερικού σωλήνα . Μέχρι στιγμής, οι μελέτες δεν δείχνουν ότι η κατανάλωση του πεπονιού παρέχει τα οφέλη υγείας που αποδίδονται στην SOD. Οι ερευνητές μελετούν κάποιες ενώσεις με την ικανότητα να προστατεύουν τη διαδικασία υποβάθμισης και που θα επιτρέπουν την απορρόφηση της από το πεπτικό σύστημα. Εμπορικά, τα πεπόνια κανταλούπ, χρησιμοποιούνται για να παραληφθεί, το ένζυμο δισμουτάση του υπεροξειδίου (SOD)

Πολλές προοπτικές και επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει, ότι η ικανοποιητική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορεί να συνεισφέρει στην μείωση του ρίσκου εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων και ίσως και ορισμένων μορφών καρκίνου . Το ίδιο ισχύει και για άλλα χρόνια νοσήματα .Η παρουσία διαφόρων αντιοξειδωτικών συστατικών στα φρούτα και στα λαχανικά μπορεί να παίζει προστατευτικό ρόλο για τον οργανισμό. Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν καροτενοειδή, όπως τα πεπόνια, πιθανόν να συνδέεται με μειωμένο ρίσκο ανάπτυξης ορισμένων μορφών καρκίνου. Επιπλέον, οι ερευνητές έχουν εντοπίσει ένα συγκεκριμένο είδος πεπονιού (πεπόνι ανατολής) , ορισμένες αρωματικές ενώσεις (π.χ.οξικό βενζύλιο, ευγενόλη), που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου μέσω της αντι - μεταλλαξιογόνου και αντιοξειδωτικής δράσης τους. Πρέπει να σημειωθεί, ότι οι μελέτες στο πεδίο αυτό είναι πολύπλοκες και προς το παρόν συνεχίζονται.

Μέση Διατροφική Ανάλυση Πεπονιού ανά 100 g

Θρεπτικό συστατικό Τιμή – Πεπόνι Κανταλούπ Τιμή – Πεπόνι Μελιτώμα % ΣΗΠ Κανταλούπ

Πεπόνι, το χρυσό καλοκαιρινό φρούτο!

Written by Foodbites

Ενέργεια	34 Kcal	36kcal	1.5%
Υδατάνθρακες	8.6 g	9.09g	6.5%
Πρωτεΐνες	0.84 g	0.54g	1.5%
Ολικά Λιπαρά	0.19 g	0.14g	<1%
Διαιτητικές φυτικές ίνες	0.9 g	0.8g	2.25%
Βιταμίνες			
Νιασίνη	0.734 mg	0.418	4.5%
Παντοθενικό οξύ	0.105 mg		2%
Πυριδοξίνη	0.072 mg		5.5%
Ριβοφλαβίνη	0.026 mg	0.012	2%
Θειαμίνη	0.017 mg	0.038	1%
Βιταμίνη A	3382 IU	50	112%
Βιταμίνη C	36.7 mg	18mg	61%
Βιταμίνη E	0.05 mg	1.02	0.5%
Βιταμίνη K	2.5 µg	2.9mcg	2%
Ηλεκτρολύτες			
Νάτριο	1 mg		0%
Κάλιο	267 mg		6%
Μέταλλα			
Ασβέστιο	9 mg	6mg	1%
Χαλκός	41 µg		4.5%
Σίδηρος	0.21mg	0,17mg	2.5%
Μαγνήσιο	12mg	10mg	3%
Μαγγάνιο	0.041 mg		2%
Ψευδάργυρος	0.18 mg	0.09	1.5%

Πεπόνι, το χρυσό καλοκαιρινό φρούτο!

Written by Foodbites

Φυτοχημικά		
β-καροτένιο	2020 µg	--
β-κρυπτοξανθίνη	1 µg	--
Λουτεΐνη - Ζεαξανθίνη	26 µg	--

Επιλογή

Η επιλογή του πεπονιού στην αγορά είναι και λίγο θέμα τύχης. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το βασικό κριτήριο είναι το βάρος. Όσο πιο βαρύ είναι αναλογικά με το μέγεθός του, τόσο καλύτερο θεωρείται. Θα πρέπει να είναι σφιχτό και να πιέζεται ελάχιστα [ανάλογα με το αν κάποιος το προτιμά περισσότερο ή λιγότερο ώριμο]. Η παρουσία ρωγμής στη βάση του ποδίσκου (όπου θα πρέπει να είναι η ουρά [μικρό κοτσάνι]) είναι ένα σημάδι ωρίμανσης. Γύρω από το μίσχο, πρέπει να υπάρχει ένα ευχάριστο άρωμα χωρίς να είναι πολύ ισχυρό (αν αισθάνεστε οσμή αιθέρα σημαίνει είναι ότι το πεπόνι είναι πάρα πολύ ώριμο).

Συντήρηση

Αν το πεπόνι δεν είναι αρκετά ώριμο, θα πρέπει να μείνει 2 ή 3 ημέρες σε θερμοκρασία δωματίου. Τοποθετήστε το σε δροσερό και καλά αεριζόμενο μέρος.

Αν είναι ώριμο, θα διατηρηθεί καλύτερα για 2 ή 3 ημέρες στο ψυγείο. Επίσης εάν κόψετε το πεπόνι σε τεμάχια πρέπει να τοποθετηθούν στο ψυγείο. Σκεπάστε το καλύτερα με ειδικό φιλμ για τρόφιμα ή βάλτε το σε μια ειδική πλαστική σακούλα για τρόφιμα, για να μην αναμιχθεί το άρωμα του με αρώματα άλλων τροφίμων. Σημειώστε όμως, ότι, το πεπόνι δεν πρέπει να μένει κομμένο σε φέτες για πολλή ώρα, διότι ότι η βιταμίνη C που περιέχει, καταστρέφεται γρήγορα όταν εκτίθεται στο περιβάλλον. Συνεπώς είναι προτιμότερο να καταναλώνεται αμέσως, αφού κοπεί.

Προτάσεις για κατανάλωση

Το πεπόνι καταναλώνεται φρέσκο ως έχει και είναι ένα από τα πιο αγαπητά καλοκαιρινά φρούτα. Μπορούμε όμως να το απολαύσουμε και σε φρουτοσαλάτες, αλλά ακόμη και σε σαλάτες με άλλα λαχανικά. Μπορούμε να παρασκευάσουμε μαρμελάδα, παγωτά, γρανίτες, διάφορα γλυκίσματα καθώς και χυμό ή σιρόπι.

Ανήκει στα φρούτα που μπορούν να καταναλωθούν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και να συνδυαστούν τόσο με αλμυρά όσο και με γλυκά τρόφιμα

Το ιταλικό ορεκτικό πεπόνι με προσούτο είναι πλέον γνωστό σε όλο τον κόσμο.

Συνδυάζεται και με διάφορα τυριά και μπορεί να σερβιριστεί και σαν σουβλάκι σε συνδυασμό με τυρί, ζαμπόν κ.α.

Ο χυμός του ή ο πολτός από το μπλέντερ μπορεί να συνδυαστεί με διάφορα ποτά για την παρασκευή κοκτέιλ

Το πεπόνι σήμερα καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο, εκτός ή εντός θερμοκηπίων. (Αυτό εξαρτάται από την περιοχή). Εκτός από τα φρούτα του φυτού, τρώγονται και οι σπόροι, ψημένοι στην Ινδία, και αποξηραμένοι και στην Αφρική. Επιπλέον, σε αυτήν την ήπειρο και στην Κίνα, χρησιμοποιούν τα φύλλα, τους βλαστούς και τις ρίζες για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες .

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

Ξενάκη Δήμητρα, PhD in Molecular & Structural Chemistry of Foods
Στεργίου Μαργαρίτα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.

ΠΗΓΕΣ

1. Bazzano LA, Serdula MK, Liu S. Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. *Curr Atheroscler Rep* 2003 November;5(6):492-9.
2. Lampe JW. Health effects of vegetables and fruit: assessing mechanisms of action in human experimental studies. *Am J Clin Nutr* 1999 September;70(3 Suppl):475S-90S.
3. Willcox JK, Ash SL, Catignani GL. Antioxidants and prevention of chronic disease. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2004;44(4):275-95.
4. Vinson JA, Su X, et al. Phenol antioxidant quantity and quality in foods: fruits. *J Agric Food Chem* 2001 November;49(11):5315-21.
5. Gil MI, Aguayo E, Kader AA. Quality changes and nutrient retention in fresh-cut versus whole fruits during storage. *J Agric Food Chem* 2006 June 14;54(12):4284-96.
6. Vouldoukis I, Lacan D, et al. Antioxidant and anti-inflammatory properties of a Cucumis melo LC. extract rich in superoxide dismutase activity. *J Ethnopharmacol* 2004 September;94(1):67-75.
7. Giri SN, Misra HP. Fate of superoxide dismutase in mice following oral route of administration. *Med Biol* 1984;62(5):285-9.
8. Mauguet MC, Legrand J, et al. Gliadin matrices for microencapsulation processes by simple coacervation method. *J Microencapsul* 2002 May;19(3):377-84.
9. Harding AH, Wareham NJ, et al. Plasma vitamin C level, fruit and vegetable consumption, and the risk of new-onset type 2 diabetes mellitus - The European Prospective Investigation of

Cancer-Norfolk prospective study. Arch Intern Med. 2008 Jul 28;168(14):1493-9.

10. He FJ, Nowson CA, et al. Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. J Hum Hypertens. 2007 Sep;21(9):717-28.

11. Soerjomataram I, Oomen D, et al. Increased consumption of fruit and vegetables and future cancer incidence in selected European countries. Eur J Cancer. 2010 Sep;46(14):2563-80.

12. Nakamura Y, Nakayama Y, et al. 3-Methylthiopropionic Acid Ethyl Ester, Isolated from Katsura-uri (Japanese pickling melon, Cucumis melo var. conomon), Enhanced Differentiation in Human Colon Cancer Cells. J Agric Food Chem. 2008 May 14;56(9):2977-84.

13. Nakamura Y, Watanabe S, et al. Antimutagenic; differentiation-inducing; and antioxidative effects of fragrant ingredients in Katsura-uri (Japanese pickling melon; Cucumis melo var. conomon). Mutat Res. 2010 Dec 21;703(2):163-8.