

*Czy wiesz co jesz?*

*DYŃIA*

## *Skąd się wzięła dynia?*

Dynia pochodzi z Ameryki Środkowej.

W XV w. dynia przyплыnęła do Europy na statkach Kolumba. Początkowo Europejczycy traktowali dynię jako egzotyczną ciekawostkę, jednak wkrótce odkryli jej zalety i już 100 lat później uprawiano ją we wszystkich krajach naszego kontynentu.

W Polsce szybko zdobyła popularność – pożywne i smaczne potrawy z dyni pojawiały się zarówno na stołach pańskich, jak i chłopskich.

Do dyniowatych należą m.in.: arbuzy, melony,  
kabaczki, cukinie, ogórki i tykwy.



W Polsce najchętniej uprawia się dynie o żółto-pomarańczowym  
miąższu, bogate w drogocenne pestki.

Najczęściej spotka się u nas odmianę śródziemnomorskiej dyni  
olbrzymiej, o owocach ważących nawet powyżej 50 kg.

# *Wartości odżywcze dyni*

Szczególnie cenna jest dynia o pomarańczowym miąższu – im kolor miąższu intensywniejszy, tym więcej w nim witamin. Dynie zawierają witaminy: B1, B2, C, PP, ponadto składniki mineralne: fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez oraz mnóstwo beta-karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Zapobiega ona krzywicy u dzieci, wzmacnia wzrok, chroni przed nowotworami. Wraz z witaminą E wspaniale wpływa na cerę – utrzymuje odpowiednią wilgotność skóry.



Dynia bogata jest również w białko. W dodatku nie tuczy! Mimo że to owoc brzuchaty, należy do niskokalorycznych. Dzięki dużej zawartości celulozy pomaga w kuracjach odchudzających. Dynia przyspiesza przemianę materii, dzięki czemu organizm pozbywa się nagromadzonych tłuszczów.

Gotowana lub surowa dynia pomaga w nieżytach przewodu pokarmowego, przy uporczywych zaparciach, chorobach krążenia z towarzyszącymi im obrzękami i schorzeniach wątroby.

Dynia jest zalecana jako środek ogólnie odkwaszający, moczopędny, żółciopędny. Podaje się ją rekonwalescentom, pomaga bowiem odzyskać siły po ciężkiej chorobie.





## *Ekologiczna dynia*

Ze względu na małą zdolność wiązania azotanów z gleby dynia jest lepszym od marchwi produktem w żywieniu dzieci oraz ludzi chorych na miażdżycę, stwardnienie tętnic, nadciśnienie tętnicze, niewydolność nerek, choroby wątroby, otyłość i zaburzenia przemiany materii.

**Dynie wzmacniają także system immunologiczny.**

# *Pestki dyni*

Pestki dyni to najbardziej przystępne źródło organicznego, łatwo przyswajalnego, cynku.

Cynk jest potrzebny włosom i paznokciom. Dzięki niemu wszelkie rany i ranki goją się szybko. Ułatwia leczenie chorób skóry, takich jak trądzik, opryszczka, a także wrzodów żołądka.

Pestki dyni składają się w 30-40% z oleju, który zawiera bardzo dużo fitosteroli i nienasyconych kwasów tłuszczowych, które hamują odkładanie się w tkankach złogów cholesterolu i obniżających poziom „złego” cholesterolu (LDL), a co za tym idzie – zapobiegają miażdżycy.

Dzięki dużej zawartości kukurbitacynów działających przeciwpasożytniczo nieprzesuszone świeże pestki stosowane są przeciwko robaczycy i tasiemcom. W przypadku tego schorzenia należy świeże pestki zjadać na czczo, przed śniadaniem.

# *Olej z pestek dyni*

Tłoczony na zimno olej z pestek ma ciemnozielono-brązowy kolor oraz orzechowy zapach i smak.

Jest lekkostrawny. W przewodzie zawiera kwas linolowy i olejowy oraz witaminy: E, B1, B2, B6, duże ilości witamin A, C i D, jest bogaty jest w beta-karoten, potas, selen i cynk.

Powinno się go używać do sałatek, gotowanych warzyw i innych potraw przygotowywanych na zimno.

Może być stosowany również jako kosmetyk przy każdym typie skóry, ale szczególnie polecany jest dla skóry suchej, łuszczącej się, pękającej, dojrzałej (wygładza zmarszczki).







# LES CUCURBITACÉES / CUCURBITALES





