22 listopada 2022

Dynia, ……czy wiesz dlaczego warto ją jeść?

Dynia kojarzy się głównie z lampionami spotykanymi w Halloween. Czas zmienić swoje podejście do tego cennego warzywa, które skrywa ogromny potencjał. Dynia jest warzywem, na które sezon przychodzi jesienią. Powinno królować na polskich stołach w tym okresie, ponieważ stanowi bogactwo cennych składników odżywczych. Dostarcza wiele ważnych witamin i minerałów, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przede wszystkim zawiera takie pierwiastki jak potas, wapń, fosfor, magnez i żelazo. Występują w niej także śladowe ilości selenu, miedzi, manganu czy cynku. D**ynia nie traci właściwości po obróbce termicznej** - można ją więc gotować, smażyć i piec bez obaw, że straci ważne składniki.

Miąższ dyni zawiera sporą ilość beta-karotenu (witaminy A), który odpowiada nie tylko za soczystą pomarańczową barwę. Dzięki niemu warzywo wykazuje działanie przeciwzapalne oraz chroni przed poważnymi chorobami, w tym nowotworami. Wystarczy zjeść szklankę puree z dyni (ugotowanego miąższu), aby dostarczyć organizmowi aż 200% dziennego zapotrzebowania na witaminę A. Z uwagi na zawartość witaminy E, witaminy C czy witaminy A, dynia wpływa korzystnie na kondycję skóry. Spożywanie jej w dużych ilościach może pomóc w walce z łojotokiem oraz opóźnić procesy starzenia. Dynię znajdziemy również w składzie kosmetyków. Enzym z dyni ma właściwości złuszczające martwy naskórek, więc doskonale sprawdza się w różnego rodzaju peelingach i zabiegach pielęgnacyjnych na twarz. Jako antyoksydant dynia zawiera dużą ilość witamin, które wspierają odpowiednią kondycję skóry. Z warzywa tego można przygotować domowe maseczki, kremy czy nawet serum. Dzięki obecności beta-karotenu, dynia wpływa korzystnie na funkcjonowanie narządu wzroku. Może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej. Dynia to warzywo, z którym powinny zaprzyjaźnić się osoby będące na diecie lub zamierzające trzymać sylwetkę w ryzach. Jeśli chodzi o kaloryczność dyni, 100 g surowego warzywa to zaledwie 26 kcal. Natomiast jeszcze mniejszą wartością energetyczną charakteryzuje się dynia ugotowana – ma zaledwie 20 kcal.

Dynia znajduje bardzo szerokie zastosowanie – szczególnie w kulinariach. Z tego warzywa można przygotować m.in. pyszne zupy kremy, ciasto, ciasteczka, przetwory. Zamiast dyni można kupić łuskane pestki. Warto też wypróbować działanie oleju z pestek dyni.

Jedzenie pestek dyni szczególnie zalecane jest mężczyznom. Witamina E obecna w pestkach dyni ma korzystny wpływ na płodność i produkcję oraz jakość plemników. Pestki dyni to także bogate źródło cynku, który poprawia sprawność seksualną mężczyzn i pomaga między innymi w dolegliwościach ze strony prostaty. Niedobór cynku w przypadku mężczyzn może prowadzić do

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

rozwoju wielu schorzeń i dolegliwości, a nawet do zmniejszenia ilości nasienia i plemników oraz do utraty płodności. Jedzenie pestek dyni jest świetnym sposobem na uzupełnienie cynku; taka dieta ma pozytywny wpływ nie tylko na sprawność seksualną mężczyzny, ale także na jego wygląd (niedobory cynku wpływają na obniżenie poziomu męskiego hormonu płciowego – testosteronu). Zapobiega też zapaleniu i przerostowi prostaty. Spożywanie produktów bogatych w cynk, a zatem między innymi pestek dyni, jest też istotne w przypadku sportowców i osób prowadzących aktywny tryb życia, ponieważ cynk bierze udział w budowie tkanki mięśniowej. Pestki dyni zawierają też kwasy omega 3 oraz duże ilości fitosteroli. Są więc nie tylko smaczne, ale też bardzo zdrowe: obniżają poziom cholesterolu LDL we krwi, zapobiegają rozwojowi miażdżycy i innych chorób cywilizacyjnych. Mają też działanie antyoksydacyjne, przez co wspomagają organizm i spowalniają zachodzące w nim procesy starzenia, mogą chronić przed nowotworami. Jedzenie pestek dyni ma też bardzo korzystny wpływ na nastrój. Zawarty w nich magnez i potas poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego i łagodzą stany depresyjne i lękowe, a także bóle głowy, w tym bóle migrenowe. Pestki dyni to także naturalny i niemający skutków ubocznych sposób na pozbycie się robaków z przewodu pokarmowego, zarówno w przypadku osób dorosłych, jak i dzieci. W pestkach dyni znajduje się substancja o nazwie kukurbitacyna, która poraża układ nerwowy pasożytów znajdujących się w układzie pokarmowym – są one następnie wydalane wraz z kałem. Jedzenie pestek dyni pomoże pozbyć się pasożytów, takich jak tasiemiec uzbrojony i nieuzbrojony, owsiki, glista ludzka. Kukurbitacyna nie podrażnia śluzówki żołądka i jelit, nie wchłania się też do ludzkiego organizmu z przewodu pokarmowego. Niektórzy naukowcy twierdzą, że jedzenie pestek dyni może też pomóc w leczeniu cukrzycy, doniesienia te nie zostały jednak jeszcze potwierdzone. Na pewno włączenie pestek dyni do codziennej diety wzmacnia organizm i korzystnie wpływa na pracę narządów obciążonych przez cukrzycę. Nasiona dyni wchodzą w skład niektórych suplementów diety o działaniu przeciwzapalnym, antyseptycznym, wspomagającym układ pokarmowy i odpornościowy. Olej z pestek dyni może korzystnie działać na organizm pacjentów przygotowujących się do leczenia onkologicznego oraz wspomagać regenerację w czasie leczenia. Pestki dyni można jeść świeże, można też je ususzyć lub uprażyć. Świetnie sprawdzą się jako dodatek do sałatek, deserów i musli oraz jako zdrowa przekąska. Można dodawać je do chleba i robić z nich zdrowe batony. Nadają się do zapiekanek oraz jako dodatek do ciast zamiast orzechów lub w połączeniu z orzechami. Można też z nich zrobić domową granolę.

Czytaj więcej:

https://bonavita.pl/dynia-skladniki-odzywcze-i...

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit