

ZDROWO I STYLOWO - *Bożena Szara* (wyemitowane 21 października 2018 - [posłuchaj](#))

DYNIA - KRÓLOWA JESIENI

Złota kanadyjska piękna jesień to czas niesamowitego wysypu wspaniałych warzyw i owoców. Wśród nich znajduje się przede wszystkim dynia, która sprawnie od lat rozpycha się w naszych jadłospisach i zajmuje poważną pozycję w zestawieniu najczęściej spożywanych produktów. Łączy w sobie znakomite właściwości odżywcze i zdrowotne, a także wielką wszechstronność w sztuce kulinarnej. Poza tym dynia jest również symbolem popularnego w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych święta Halloween. Jednak z dyni przeznaczonych na "strachy" w Halloween niekoniecznie da się przyrządzić smaczne potrawy, dynie dzielą się bowiem na dwie główne kategorie: jadalne i ozdobne. Nie wszystkie są pomarańczowe - istnieją odmiany białe, niebieskawe, a nawet czerwona europejska. Za "dyniową stolicę świata" uważa się stan Illinois.

Zacznijmy jednak od wartości odżywczych i właściwości leczniczych dyni, które doceniali już meksykańscy Indianie. Znalazła ona zastosowanie zarówno w meksykańskiej medycynie naturalnej, jak i kuchni, a przepisy na przetwory z dyni są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Jednak pierwsze ciasto dyniowe zostało przyrządzone przez jednych z pierwszych osadników w Ameryce, a była nim wydrążona dynia wypełniona miodem, mlekiem i przyprawami, a następnie upieczona. Obecnie dynie uprawiane są przede wszystkim właśnie w Stanach Zjednoczonych, ale także coraz częściej w Polsce. 100 gram dyni zawiera 26 kcal, 1 g. białka, 0,10 g. tłuszczu, 6,50 g. węglowodanów, i 0.50 g. błonnika. Reszta to woda. Jest bogata w witaminy C, B6, A, E, K oraz kwas foliowy. Zawarte w dyni minerały to wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód i cynk.

Naukowcy z East China Normal University w Szanghaju odkryli, że substancja, która znajduje się w wyciągu z miąższu dyni figo-listnej - może zastąpić insulinę. Podniesienie poziomu insuliny we krwi prowadzi do obniżenia poziomu cukru, to z kolei owocuje obniżeniem ilości wolnych rodników tlenowych, uszkadzających między innymi, odpowiedzialne za wytwarzanie insuliny, komórki beta.

Według naukowców ekstrakt z dyni może nie tylko działać profilaktycznie u osób o podwyższonym ryzyku zachorowania na cukrzycę insulino-zależną (typu 2), ale również ograniczać w znacznym stopniu zapotrzebowanie na insulinę osób już chorych. Należy jednak zaznaczyć, że tak działa substancja zawarta w ekstrakcie z miąższu dyni figo-listnej. Sama dynia nie jest wskazana w cukrzycy, ponieważ jej indeks glikemiczny jest wysoki i wynosi 75.

Dynia może zapobiec nowotworom.

Dynia jest bogata w beta-karoten - czyli pomarańczowy, czerwony i żółty barwnik roślinny, dzięki któremu dynia ma tak intensywny kolor. Beta-karoten - jest przeciwutleniaczem, co oznacza, że hamuje szkodliwe procesy oksydacyjne, a co za tym idzie - może zapobiegać rozwojowi chorób nowotworowych. Badania wykazały, że częste spożywanie dyni zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu żołądka, raka

piersi, raka płuc i raka jelita grubego. Beta-karoten obniża poziom złego cholesterolu. Tym samym zapobiega odkładaniu się złogów cholesterolowych w ścianach tętnic, a co za tym idzie - zapobiega miażdżycy, a dalej chorobom serca, takim jak zawał czy udar mózgu. Poza tym dynia reguluje poziom ciśnienia tętniczego. Zawarty w dyni beta-karoten zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku, zwłaszcza o zmierzchu. Witamina A, w którą jest przekształcany beta-karoten w organizmie człowieka, jest składnikiem barwnika wzrokowego występującego w siatkówce oka, pozwalającego widzieć w półmroku. Ponadto beta-karoten zmniejsza ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej która jest główną przyczyną utraty wzroku w starszym wieku. Udowodniono również, że może hamować rozwój dolegliwości zwanej zespołem suchego oka oraz zapobiegać uszkodzeniu soczewki i powstaniu zaćmy.

Współczesna fitoterapia poleca pestki dyni na pasożyty. Pestki dyni właściwości przeciw - pasożytnicze zawdzięczają zawartości kukur-bitacyny - substancji zawartej w błonie otaczającej nasiona, zabezpieczającej je przed drobnoustrojami. Najwięcej kukur- bitacyny jest w świeżych, miękkich pestkach, dlatego dyniową kurację odrobaczającą najlepiej przeprowadzić jesienią. Dynia jest niskokaloryczna i dostarcza błonnika pokarmowego, dlatego pomaga w odchudzaniu. Poza tym sprzyja oczyszczaniu organizmu z toksyn i ma właściwości odkwaszające. Bardzo często to właśnie zakwaszenie jest przyczyną nadwagi czy otyłości.

Dynia nie musi być wyłącznie produktem spożywczym. Doskonale nadają się także jako piękny jesienny akcent w mieszkaniu lub na stole. Większość dyni ozdobnych nie nadaje się do jedzenia. Mają bardzo twardą skórkę i miąższ, ale dzięki temu są odporne na uszkodzenia i doskonale do długiego przechowywania. Postawione na półce w temperaturze pokojowej przetrwają w niezmienionej formie nawet cały rok, do następnych zbiorów. Jedyne co może ulec zmianie, to kolor skórki: wszystkie zielone plamy na owocach dyni prędzej lub później zmienią kolor: jasnozielone wzory przebarwią się na żółto, a ciemnozielone na pomarańczowo. Dynia króluje na naszych stołach od końca września nawet do końca stycznia.