

# Wszystko co musimy wiedzieć o... dyni!

Uśmiechnięta dynia kojarzy się obecnie z beztruską zabawą halloweenową. Nie zawsze jednak tak było – dawniej kojarzona była z czymś znacznie mniej przyjemnym, z potępionymi duszami... Ale dynia to przede wszystkim bardzo smaczny i odżywczy owoc, którego rodzina obejmuje 760 gatunków.

Do dyniowatych należą m.in.: arbuzy, melony, kabaczki, cukinie, ogórki i tykwy. W Polsce najchętniej uprawia się dynie o żółto-pomarańczowym miąższu, bogate w drogie pestki. Najczęściej spotka się u nas odmianę śródziemnomorskiej dyni olbrzymiej, o owocach ważących nawet powyżej 50 kg. Ta waga nie pozwoliłaby jej jednak wygrać Europejskich Mistrzostw Hodowców Dyni w Tervuren niedaleko Brukseli. Tegoroczna zwyciężczyni ważyła 484,5 kg! Ale i tak do najcięższych nie należy – swego czasu do konkursu wystawiono dynię, której owoc ważył aż 630 kg!



## Dynia hokkaido

Sz szczególnie warta uwagi jest dynia hokkaido, którą coraz częściej można spotkać w sklepach ze zdrową żywnością. Jest niewielka, ma przepiękny soczysty pomarańczowy kolor, nie trzeba jej obierać ze skórki i wspaniale rośnie w każdym przydomowym ogródku.

## Skąd się wzięła dynia?

Dynia pochodzi z Ameryki Środkowej. W Polsce popularnie zwana była banią. Historia dyni sięga czasów starożytnych – słynny wódz, polityk i wielki smakosz Lukullus (117–56 r.

p.n.e.) podawał na swoich słynących z przepychu ucztach dynię smażoną w miodzie. Uczeni greccy podawali natomiast świeżo utartą dynię zalaną winem jako środek przeciw zaparciom.

W XV w. dynia przyplęła na statkach Kolumba – on sam zresztą odnotował w swoim pamiętniku dzień, w którym po raz pierwszy ujrzał to niezwykle olbrzymie warzywo. **Początkowo Europejczycy traktowali dynię jako egzotyczną ciekawostkę, jednak wkrótce odkryli jej zalety i już 100 lat później uprawiano ją w niemal wszystkich krajach naszego kontynentu.** W Polsce szybko zdobyła popularność – pożywna i smaczna potrawa z dyni pojawiały się zarówno na stołach pańskich, jak i chłopskich. Furorę zrobiły nasiona dodające, jak wierzono, wigoru w łóżku. Nie wiadomo, czy informacja o ich właściwościach wspomagających potencję przybyła wraz z nimi z Meksyku, czy też nasi protoplaści odkryli tę ich cechę sami – dość że i panowie, i chłopcy raczyli się pestkami dyni przed miłosnymi schadzkami, a kobiety karmiły nimi niemrawych mężów i kochanków. W niektórych regionach Polski pan młody tuż przed udaniem się do łóżka z nowo poślubioną żoną wdziewał maskę z dyniowej skorupy i pogryzał pestki, by sprostać mężowskiemu obowiązkowi.

## Wartości odżywcze dyni

Już 500 lat p.n.e. Hipokrates powiedział: Twoje pożywienie będzie Twoim lekarstwem. Natura sama oferuje wspaniałe dary, pożywienie, lekarstwa i źródła sił życiowych!

**Szczególnie cenna jest dynia o pomarańczowym mięszu** – im kolor mięszu intensywniejszy, tym więcej w nim witamin. Dynie zawierają ich stosunkowo dużo: A, B1, B2, C, PP, ponadto składniki mineralne, zwłaszcza 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 i zwalcza niszczyielskie wolne rodniki.

**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. **Zawiera także pektyny i kwasy organiczne.**

Gotowana lub surowa dynia pomaga w nieżytach przewodu pokarmowego, przy uporczywych zaparciach, chorobach krążenia z towarzyszącymi im obrzękami i schorzeniach wątroby. Nawet dla tzw. delikatnych żołądków dynia rozgotowana jest lekkostrawna i łatwo przyswajalna.

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

Mięsz dyni stanowi doskonały środek przeciwwymiotny dla ciężarnych. W Azerbejdżanie odwar z kwiatów dyni jest wykorzystywany do leczenia trudno gojących się ran. Mieszkańcy Tybetu stosują dynię w żywieniu dietetycznym chorych na wątrobę, nerki i serce, a także na zapalenie żołądka, nadkwasotę, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy.

# 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 jemy coraz powszechniej i moda ta jest pożyteczna szczególnie dla mężczyzn, przede wszystkim dlatego, że zapobiega rozrostowi i zapaleniu gruczołu krokowego (prostaty).** Stwierdzono, że w krajach bałkańskich, gdzie pestek zjada się bardzo dużo, mężczyźni rzadziej chorują na tę dolegliwość. Choroba ta dopada ponad 75% populacji panów w starszym wieku w Europie i Ameryce.

**Pestki dyni to najbardziej przystępne źródło organicznego, łatwo przyswajalnego, cynku.** Kilogram pestek dyni zawiera 130-202 mg cynku. Niedobór cynku powoduje mnóstwo dolegliwości związanych m.in. z prostatą. Cynk jest potrzebny włosom i paznokciom, a u płci męskiej, od urodzenia do starości, wpływa przede wszystkim na czynności jąder. Mężczyźni potrzebują cynku czterokrotnie bardziej niż kobiety. Dzięki niemu wszelkie rany i ranki (pooperacyjne i pourazowe) goją się szybko. Ze względu na znaczącą zawartość cynku nasiona dyni stosuje się w leczeniu chorób skóry, takich jak trądzik, opryszczka, a także przy wrzodach 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.** Ponadto znajdują się w nich lekkostrawne białka, mikroelementy, selen, magnez, cynk, miedź i mangan. Stosuje się je od bardzo dawna w leczeniu stanów zapalnych nerek i pęcherza moczowego. Dziś już wiadomo, że działanie afrodyzjakalne pestki z dyni zawdzięczają m.in. właśnie zawartemu w nich tokoferolowi – witaminie płodności (witamina E).

## Właściwości lecznicze pestek dyni

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. Poleca się je dzieciom jako całkowicie nieszkodliwe w przeciwieństwie do środków chemicznych. Wielki orędownik dobroczynnych właściwości pestek, prof. dr Jan Muszyński, pisał, że: *to szczególnie cenny środek w praktyce dziecięcej, albowiem nie potrzebujemy się przy nim obawiać przedawkowania.*

## 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.** Tłuszcze zawarte w pestkach dyni zaliczają się do pełnowartościowych tłuszczów roślinnych. Około 80% kwasów tłuszczowych to kwasy nienasycone, z czego 50-60% to wielokrotnie nienasycone. Kwasy nienasycone są niezbędne dla organizmu, są niezbędnym elementem do budowy witaminy D, hormonów, a także ścianek komórkowych. Olej z pestek dyni tłoczony jest na zimno, dzięki czemu nienasycone kwasy tłuszczowe nie ulegają rozkładowi, a olej zachowuje wszystkie właściwości odżywcze. **Powinno się go używać do sałatek, gotowanych warzyw i innych potraw przygotowywanych na zimno.** Powinien być przechowywany w chłodnym i ciemnym miejscu. Nie powinno się go ogrzewać.

Może być stosowany również jako kosmetyk przy każdym typie skóry, ale szczególnie polecany jest dla skóry suchej, łuszczącej się, pękającej, dojrzałej (wygładza zmarszczki). **Można używać go również przeciw rozstępom, jako dodatek w olejkach do masażu, kremów i peelingów.** Wykazuje właściwości nawilżające, natłuszczające i wygładzające, a dzięki dużej zawartości potasu działa oczyszczająco i rozjaśniająco. Do masażu należy mieszać go z innym olejem roślinnym (np. słonecznikowym lub oliwą z oliwek) w proporcjach 1:2.